BOOKLINK

ZUIXIANGJIN DE
MIANBAO ZHIZUO JIAOKESHU

最详尽的面包制作教科书

（日）坂本利佳◎著

邓楚泓◎译

新手零失败，高手更厉害

仅此一册，就能熟练掌握！

多幅清晰的实物图片和步骤图片，让你一看就想学，一学就会。

图文详解面包制作全流程

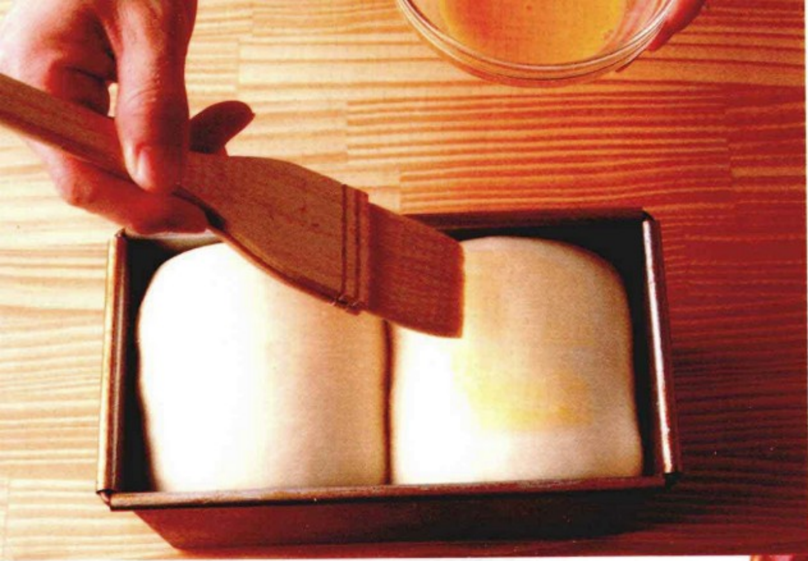
6种基本面包+16种经典面包+14种高难度面包

世界面包精彩呈现，全面了解，亲身体验

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM





ZUIXIANGJIN DE
MIANBAO ZHIZUO JIAOKESHU

最详尽的面包制作教科书



上架建议：实用生活/烘焙

ISBN 978-7-5381-6833-4

9 787538 168334 >

定价：48.00元

封面设计：天宇行设计 TYPEKING CULTURE

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6833

TITLE: [イチバン親切なやさしいパンの教科書]
BY: [坂本りか]
Copyright © Rika Sakamoto,2008
Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co.,Ltd.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.
Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co.,Ltd.
Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2011，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由日本株式会社新星出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2010第47号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

最详尽的面包制作教科书 /（日）坂本利佳著；邓楚泓译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.5
ISBN 978-7-5381-6833-4

Ⅰ.①最… Ⅱ.①坂…②邓… Ⅲ.①面包－制作 Ⅳ.①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第012931号

策划制作： 北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）
总 策 划： 陈 庆
策 划： 张 羿
设计制作： 郭 宁

出版发行： 辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）
印 刷 者： 北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销 者： 各地新华书店
幅面尺寸： 170mm × 240mm
印 张： 13
字 数： 89千字
出版时间： 2011年5月第1版
印刷时间： 2011年5月第1次印刷
责任编辑： 郭 莹 谨 严
责任校对： 合 力

书 号： ISBN 978-7-5381-6833-4
定 价： 48.00元

联系电话：024-23284376
邮购热线：024-23284502
E-mail: lnkjc@126.com
http: //www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6833

丰富清晰的步骤图片，
让您一看就想学，一学就会

最详尽的面包制作教科书

新手零失败·高手更厉害

（日）坂本利佳　著
邓楚泓　译



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

前 言

一般来说，我们对于制作面包总有一种既耗时又费力的印象。但是，倘若您花些心思、花些时间来制作的话，那做出来的面包一定非常好吃。

值得注意的是，本书中所介绍的面包大部分都使用生酵母；当发酵的时间足够长，您会发现您所制作的面包，其实和各大面包房所销售的面包别无二致。为了能让您花费时间做出的面包与面包房所制作的面包相媲美，我们还专门拍摄了很多精美的步骤图片，并配上简洁明了的说明。就连最简单的黄油面包卷，揉和面团的步骤图片都多达72张，而制作牛角面包的步骤图片多达136张。这样一来就可以仔细观察您所制作的面包是否与步骤图片相吻合，从而方便您做出香喷喷的可口面包！



最近，销售制作面包、蛋糕的各种材料以及工具的专卖店多了起来。倘若，在您家周围买不到所需要的工具时，您还可以选择其他的购买方式。当您很难买到本书中所用的工具或材料的时候，不妨试试网上直销，看看能否满足您的要求。

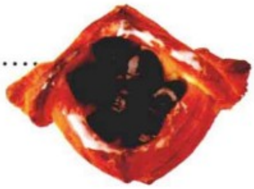
对于制作面包来说，最重要的是工序以及手法。这其实也是制作面包最大的难关。当然，不同的人对于制作面包的要求也是不一样的，满足程度也不尽相同。但我们衷心希望通过本书的教学可以让大家制作出美味可口、具有专业水准的面包。

坂本利佳



目　录

前言…………………………………………2



第1章
面包制作的基础知识

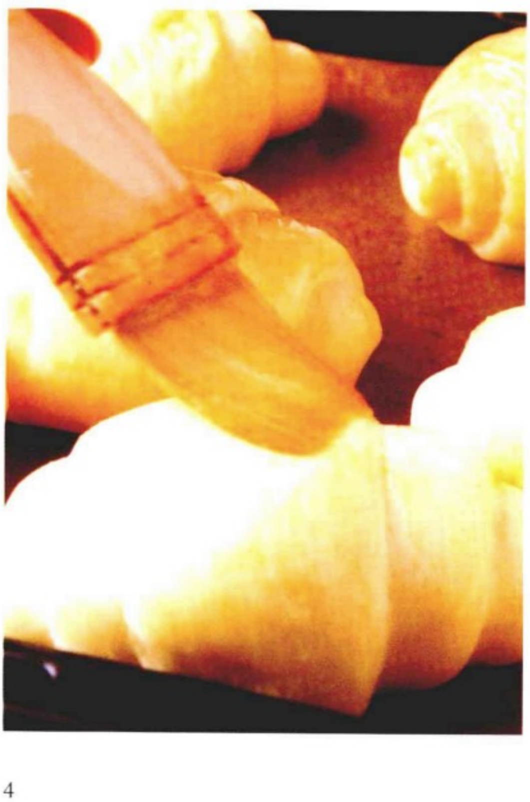
基础知识❶
制作面包必备的基本常识　…………………10

基础知识❷
制作面包的必备材料　………………………12

基础知识❸
制作面包的各种工具　………………………14

基础知识❹
开始动手制作可口的面包吧………………16





制作面包的基本步骤❶
揉面　…………………………………………18

制作面包的基本步骤❷
发酵　…………………………………………22

制作面包的基本步骤❸
分割／搓圆／中间醒发　……………………24

制作面包的基本步骤❹
造型　…………………………………………26

制作面包的基本步骤❺
最后醒发　……………………………………28

制作面包的基本步骤❻
烘烤　…………………………………………30



Contents

第2章

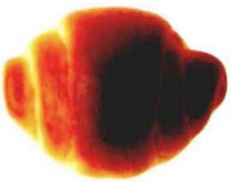
掌握简单的面包制作方法

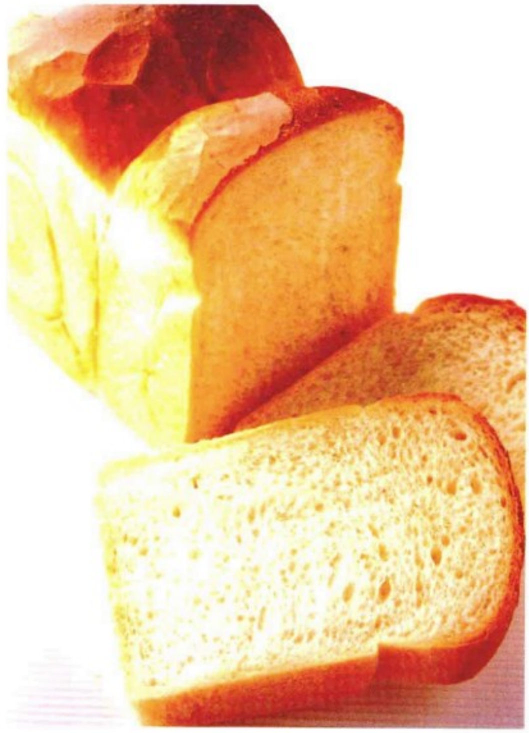
◆追溯面包的历史 ……………………………34

黄油卷面包…………………………………35

山形面包……………………………………43

牛角面包……………………………………51







变换花样

奶油烘饼/巧克力面包 ……………………62

◆法国面包房和法式香酥面包的关系 ………64







第3章

最受欢迎的面包的制作方法



◆根据面包种类选择酵母……………………66

哈密瓜面包……………………………67

◆了解市面上常见的速溶干酵母 ……………74

英国茶饼………………………………75

变换花样

蔓越莓英国茶饼/南瓜英国茶饼 ……………78

◆英国茶点伴侣，自制草莓果酱 ……………80



全麦吐司………………………………81

◆掌握面包的正确切法 ……………………88

面包圈…………………………………89

变换花样

菠菜面包圈 ………………………94

核桃面包圈 ………………………95

蓝莓面包圈 ………………………96

番茄面包圈 ………………………97



◆美味全麦三明治升级款……………………98

黑麦面包………………………………99

桂皮面包卷…………………………… 103

Contents



变换花样

桂皮葡萄干面包卷 ………………………… 109

◆探求面包口味和制作材料之间的关系 ………… 110

调理面包………………………………… 111

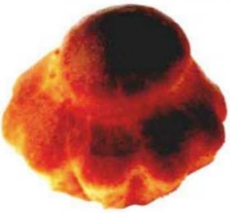
◆简单可口！教你最好的面包屑制作方法 ……… 122

核桃葡萄干面包………………………… 123

◆制作面包为什么要使用强力粉 ……………… 128

3种甜甜圈 ……………………………… 129

◆童话中的美味面包 ………………………… 138





第4章

挑战高难度面包制作

◆看似简单但是很难做好的几类面包 …… 140

法式面包………………………… 141

变换花样

虾仁培根/奶酪法国面包 ……………… 146

◆高难度面包制作精髓！法式面包解剖学 … 148

奶油面包………………………… 149

变换花样

奶油慕斯面包/法式薄饼面包 ………… 154

◆深度剖析极致奢侈的奶油面包 ………… 156

法式乡村面包…………………………… 157

◆发酵时间和制作发酵种的必要性 ……… 164

4种丹麦酥皮饼 ………………………… 165

◆丹麦酥皮饼的变化做法……………………… 175

土耳其面包圈…………………………… 179

◆面包制作机器的使用 ……………………… 184

法国黑麦面包…………………………… 185

◆熟记面包表面划痕方法，制作漂亮好吃的面包 ……………………………………… 190

意大利夏巴塔面包……………………… 191

德式扭结面包…………………………… 195

◆面包制作的相关用语……………………… 200

◆制作德式扭结面包的注意事项………………… 206

◆提高面包制作技法的3条箴言 ……………… 207





体例说明

- 在本书中生酵母和速溶干酵母均分开使用，但大多数情况下可用速溶干酵母代替生酵母，用量请参考材料栏菜单提示。如果在材料菜单中没有明确提示的话，建议使用生酵母。
- ★标明制作难易度。“★”初级，“★★”中级，“★★★”高级。
- 面粉（品牌）的选用没有特别的要求，有推荐使用的产品时在括号内标明。
- 选用的黄油如无特殊标记，请使用无盐黄油。
- 在制作方法中所记载的制作时间以及发酵时间、烤箱温度为一般标准。因季节以及室温等条件的不同会产生些微变化，请根据具体条件自行调整。
- 烤箱因机型不同性能方面也稍有差异，请结合烘烤时间调整适当的温度。

第1章
面包制作的基础知识





基础知识❶
制作面包必备的基本常识

“总是想试试亲手制作的面包,可是到底如何开始好呢?”为了更好地解答您心中的疑问，让您从容地接触面包制作。首先，让我们一起来了解制作面包的基本常识吧!

基本疑问类型①
究竟我们能制作什么种类的面包?

提前熟知想要制作的面包所具有的特点

其实，不管什么面包，制作的基本工序都是相似的。但同时，不同种类的面包揉面的时间以及发酵的时间也是不尽相同的。在开始制作之前，先要大概浏览一下制作方法，大致确认一下您所要制作的这个面包从开始到最后成型的整个流程是怎样的，这样一来就能很轻松地实现您想要制作面包的目标啦！下面介绍4种按照食用用途分类的面包。

时间就是金钱，短时间就能做好的面包

英国茶饼面包和全麦吐司这一类面包在比较短的时间内就能制作好。推荐给视时间为金钱，想要在短时间内就能享用可口面包的朋友们。

营养美味，能和正餐一起食用的面包

食用面包、黄油卷面包、法式面包等味道清淡非常适合做正餐主食来食用。像咖喱面包和调理面包本身就可以代替正餐，充饥食用。

味道甜美可以媲美蛋糕的面包

味道甜美可以代替零食的面包大都使用了白砂糖和鸡蛋等原料。所以，想要做好就一定要重视揉面。

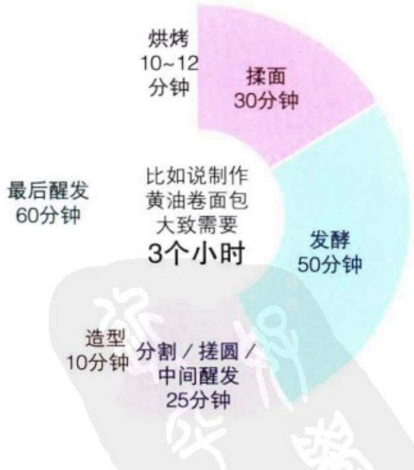
专业水准，挑战稍有困难的面包制作

在本书中，制作方法稍微困难的是法国面包等比较硬以及制作单纯的面包。制作时间相对比较长，搓揉面团以及烘烤时的火候也相对比较难控制。

基本疑问类型②
制作面包一般花费多长时间?

花些时间让酵母的作用充分显现出来

制作面包是一个重复的过程，反复揉面发酵，然后再次加大力气揉和使它进一步发酵。发酵的时间根据面包的种类而决定，而且事先务必要设定好温度，同时准确计算好时间。



基本疑问类型③

面包和西式糕点有什么区别?



西式糕点

大体来说，制作点心的材料比较多，分类方法也是各种各样。通常是按照蛋糕的形状进行分类，但也有更细致的分类方法。



面包

当制作点心的材料只有面粉、水、食盐和酵母时，如果发酵时间充足的话，也可以制作出膨胀松软的面包。

面包的制作发酵时间长

要说面包和西式糕点最大的区别的话，就是制作点心的时候不需要放入酵母，但制作面包需要使用酵母。也正是因为制作面包需要使用酵母，所以对于面包的制作来说发酵这一步很重要，同时耗费的时间也比较长。如果发酵不够充分的话，酵母也就不能很好地发挥作用，做出的面包也会带有很重的酵母味道。所以，可以说发酵是面包制作里最不可缺少的一个环节，是重中之重。

制作面包时会用到的特殊材料



酵母

面包中含有酵母。酵母在面团中发酵后使得面包变得膨胀松软。

所谓的面包制作就是使面团膨胀然后再收紧的重复工程。

使面团收紧　使面团膨胀

制作面包的大致流程

- 揉面
- 发酵
- 分割／搓圆
- 中间醒发
- 造型
- 最后醒发
- 烘烤

基本疑问类型④

面包制作是否需要很多特别的材料以及工具呢?

对于制作面包场所的最低要求



温度调节

酵母对于环境温度比较敏感，所以最好在具备空调并且随时能够调整温度的房间制作面包。



揉面台

揉和面团或者面包造型的时候都需要一定的空间，所以必须有揉面台，通常在40cm×40cm以上。



烤箱

烤箱通常分为电烤箱和燃气烤箱，一般电烤箱应用更广泛。不同品牌的烤箱各具特色。

不需要特别的材料以及工具

用面粉、水、食盐以及酵母我们就可以制作最简单的面包了。有些面包还会应用到一些其他的材料，但总的来说大多数面包只需要基本材料和一些辅助材料就可以制作了。

具体材料请参考下一页介绍!

基础知识❷

制作面包的必备材料

面粉、水、食盐、酵母是制作面包时必备的基本材料。除此之外，黄油、鸡蛋、脱脂奶粉等辅料会使你的面包更加味美可口。



基本材料

1 强力粉

所谓强力粉就是指面粉中蛋白质含量比较高的面粉。因小麦的产地和品种不同也可分成好几类。

2 酵母

酵母是一种菌，氧气、水以及白砂糖为它提供营养。制作面包时，通常使用的是生酵母或速溶干酵母。

3 食盐

加入食盐可以使面粉的味道更香醇，收紧面团，最后使面团富有弹性。在本书中我们推荐大家使用精制食盐。

4 白砂糖

酵母菌发酵的营养来源之一，促进发酵。白砂糖用量比较多的面包柔软疏松。

5 黄油

黄油的加入，使面团的伸展性提高，烘烤时会产生一种特有的香味。选用黄油的时候记得要使用无盐黄油，不要使用加盐黄油。

6 鸡蛋

鸡蛋能够保持面团内的水分，使面包品尝起来不至于很干燥。同时也可在最后加工阶段，用毛刷把鸡蛋液涂在面包表层增加色泽。

7 薄力粉

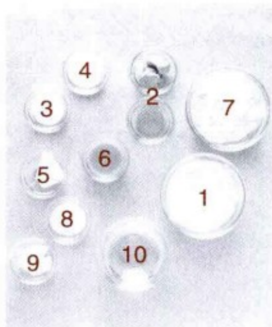
相比强力粉，薄力粉所含的蛋白质比较少。和强力粉混合后可以在快速制作面包的时候使用。

8 脱脂奶粉

使制作出的面包表皮酥脆味道鲜美。同时，它相对于鲜奶易于保存方便使用。请注意要使用脱脂奶粉。

9 起酥油

使面包口感清爽。有时也会只是涂抹在造型工具或者面盆上，而不直接涂抹在面团上。



10 水

混合其他材料时不可缺少的材料，也是调节温度最方便的材料。

粉类



黑麦粉

黑麦粉所含的能生成麸质的成分相对比较少，所以制作面包时请和强力粉混合使用。



全麦粉

小麦的麦皮、胚乳和胚芽都没去除的面粉。和黑麦粉一样，使用的时候和强力粉混合使用。

面包出炉前使用的材料



翻糖

混合搅拌白砂糖、水和水糖而制成翻糖。加热变回糖浆后，用毛刷刷涂在面包表面。



杏仁果酱

在果酱中加入两成水一起煮沸，当面包烘烤好后涂抹在其表面。用于制作口味比较甜的面包。

这些东西也希望你能准备好

常常会用到的材料



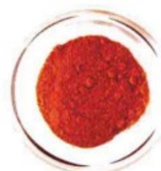
麦芽糖浆

麦芽糖煮沸的液体糖浆。无糖面包发酵的时候使用，但是通常只用一点点。



牛奶

牛奶中所含的乳糖可以使烘烤出的面包表皮鲜艳漂亮，也可以使面团更加松软，散发出特有的香味。



桂花粉

在使用白砂糖比较多的面包里，加入桂花粉能够使面包的香甜更好地发挥出来，更有味道。是桂花面包不可缺少的材料。



葡萄干

葡萄干是干燥水果中使用最多的一类。有时也会在朗姆酒里浸泡之后使用。



核桃

核桃会让您的面包闻上去香甜，吃起来口感丰润。



杏仁粉

把杏仁捣碎成粉末制成杏仁粉。大多用在杏仁果酱中。

小贴示

从网上购买面包材料

制作面包的材料可以从超市或者糕点材料专卖店购买到。如果在附近没有商店，或者所需材料较难获取，可以考虑在互联网上购买。

基础知识③

制作面包的各种工具

虽然是手工制作面包，但在一定程度上还是会使用一些工具的。不过您不要担心，这些工具都是厨房里的常备用具，没有的可以去商店购买。



擀面杖

造型的时候，用擀面杖可以把面团擀平整，均匀。木质的擀面杖手感相对较好，长度以30~40cm为宜。

刮板

切割面团或者把面收在一起的时候使用平直的一边，曲线的一边可以把黏在面盆或手上的面团刮下来。

搅拌器

搅拌溶化的酵母或混合材料的时候使用。

磅秤

推荐使用以1g为最小单位的电子磅秤。计量材料以及分割面团的时候使用。



制作面团时必备用品

温度计

用于测量面团温度，以及室温。除了玻璃制的外还有不锈钢外套包裹的。



橡皮刮刀

煮奶油蛋糊或者果酱的时候使用。建议选择耐热性能比较好的。

面盆

计量材料和混合材料以及发酵的时候都会用到面盆，用途很广泛。面盆分大号、小号、中号，备齐使用更方便。



计量汤匙

计量汤匙是正确计算用料不可缺少的工具。完整的一套计量汤匙有大汤匙，小汤匙以及刮平专用的刮刀。





发酵布

制作相对较繁琐的面包最后醒发时使用。如果没有厚的棉布的话，使用材料较好的帆布也可。

除此之外还需准备的工具



毛刷

在面团表面涂抹鸡蛋，或者在最后一道工序的时候涂抹翻糖和果酱的时候，都要使用到毛刷。

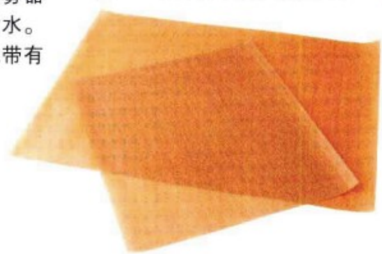


喷雾器

制作硬厚系的面包烘烤时，用喷雾器在面包表皮上喷水。同时要求烤箱也带有蒸汽功能。

烤箱专用纸

在烘烤面包的时候，用烤箱纸垫在面团下面放入烤箱中。经过清洗可以反复使用。





割纹刀

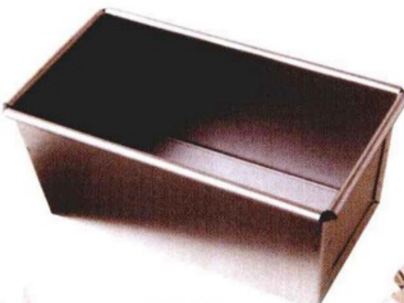
在最后醒发之后，用割纹刀在面团表面割出纹路。如果没有专用的切割刀的话，用一般的刀片也可代替。

造型时所需模具以及发酵篮

切割模具

切割擀好的面团时使用。除了圆形以外还有其他很多形状。





吐司模

分为1日斤（1日斤约合600克），1.5日斤以及3日斤。再配上盖子的话也可以制作山形面包和多角面包。

法式奶油面包模具

制作法式奶油面包成型的时候使用。还有被称作穆思宁的圆筒形模具。





发酵篮

多用于黑麦制作的面包最后醒发阶段。在发酵篮内均匀地撒些面粉之后使用。

小贴示 Column

揉面台用什么最好

自己动手制作揉面台

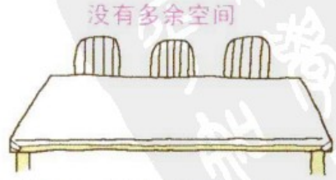
手工制作面包的时候至少需要边长为40cm的四方平台。如果厨房比较小没有足够的空间的话，可以在煤气灶上盖些东西等。开动脑筋制作合适您自己的揉面台吧。

推荐



推荐您使用固定在铁架上，没有涂料加工的厚2~4cm的木板。

没有多余空间



把稍微厚一点的塑料保鲜膜覆盖在一般的餐桌上就可以当成简易的揉面台了。

基础知识④
开始动手制作可口的面包吧

那么现在就让我们一起来开始制作面包吧！

准备好材料以及工具之后，我们就要正式开始面包的制作了。首先，让我们熟悉一下面包制作的基本工艺，然后熟练掌握材料的称量方法吧。

预备 熟悉面包制作的基本工艺

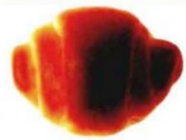
直接法——入门级推荐

制作面包的基本工艺有两种。第一种是直接法，从揉面开始到最后的烘烤出炉一次成型。另一种是发酵种法，即先制作发酵种面团，使其经过一段时间发酵，再与其他部分混合后形成制作面包的面团。不过，像牛角面包以及丹麦酥皮饼，虽然也属于直接法，但是需要将揉和后的面团放入冰箱冷藏室里发酵一晚后才可以继续制作，所以也称作夜种法。

初学者从直接法开始练习，成功率比较高。



奶油蛋黄卷——直接法



牛角面包——夜种法



法式面包——发酵种法

一天就可以制作好的面包

黄油卷面包、甜甜圈、桂皮卷、食用面包、黑麦面包、面包圈

制作工艺 直接法

大致制作流程

揉面
↓
发酵
↓
分割／搓圆
↓
中间醒发
↓
造型
↓
最后醒发
↓
烘烤

（1天）

初学者从这里开始

混合材料，揉面，发酵，中间醒发，造型，烘烤一次完成。相对制作工艺比较简单易于学习，适合初学者。使用直接法制作的面包香味浓郁，同时和发酵种法相比用时比较少。在习惯制作面包之前采用直接制作法能够熟悉面包制作流程，易于整体掌握面包制作方法。

例外 夜种法

像牛角面包以及丹麦酥皮饼等类型的面包，制作的时候会用到很多黄油。同时还需要进行多次折叠造型。制作方法属于直接法。但是，经过揉和面团以及排气的步骤后还是需要在冰箱内放置一晚，所以实际上烘烤是在第二天进行的。

至少需要两天才能做好的面包

法式面包、法式乡村面包、意大利夏巴塔面包、法国黑麦面包、核桃葡萄干面包等

制作工艺 发酵种法

大致制作流程

第一天
揉面
↓
发酵

发酵种发酵至少应该放置10个小时以上，所以应放到第二天制作面包的时候。

第二天
揉面
↓
发酵
↓
分割／搓圆
↓
中间醒发
↓
造型
↓
最后醒发
↓
烘烤

混好面团

一部分面团作为发酵种已经在第一天做好，所以在制作当天需要把这两部分的面团揉搓好之后烘烤面包。还有一种方法是利用飞舞在空气中的发酵菌来制作发酵种。因为是两次发酵，所以面粉和水分子能够很好地融合在一起，制作出的面包口感丰润易于保存。

例外 中种法

所谓中种法，就是把大部分材料和酵母、水混合的发酵方法。它也属于发酵种发酵法。除此之外还有在中种中加入一定量糖分的加糖中种法。这两种发酵方法都只需静置1~4个小时就可以了，所以也属于一天就可以制作完成的方法。

熟悉面包制作工艺后

马上就要开始制作了哦！让我们先做好准备工作！

清洁好揉面台，计量称重精确到1g

在称重制作面包所需的各种材料之前，请先清洁好揉面台以及收拾好桌面。把所需材料从冰箱里取出提前准备好，放置一段时间与室温保持一致。使用电子磅秤，正确称量重量。

① 确认材料

材料（山形面包）

强力粉（最强力粉）	250g
白砂糖	13g
食盐	5g
脱脂奶粉	5g
黄油	5g
起酥油	8g
生酵母（或速溶干酵母2g）	5g
水	175g





使材料的温度和室温保持一致

在计量材料用量的前一个小时把所有材料放置在常温的房间内。特别是黄油以及牛奶，如果在冷冻的情况下使用会对发酵产生影响。

清洁揉面台

用清洁的抹布擦干净揉面台。不要在周围放置容易碰倒的容器。

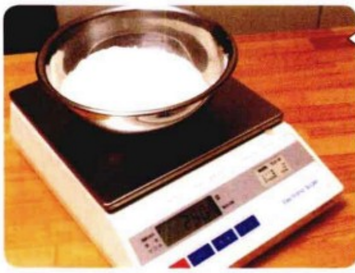
② 计量称重

计量工具



方便分别称量容器和材料

电子磅秤如果具有“0g表示”功能的话，能很方便地在放置容器后称量。





用保鲜膜密封脱脂奶粉

脱脂奶粉如果吸收湿气后会变硬，所以称重之后用保鲜膜封好。

测量水温并且调节到要求温度



把水温调节到20~40℃之间，这样可以使酵母活性最大。

适宜温度 20~40℃
盛夏可以使用自来水
寒冬把水温调到35~40℃

错误温度 40℃以上，4℃以下

用计量汤匙称量材料







使用刮刀

在称量1小勺或者1大勺的时候请使用刮刀刮平准确称量。



如何称重不满1小勺5ml的材料

例如：如何称重1g的速溶干酵母

用小勺称重以后倒进容器中。因为1小勺为3g，所以把倒在容器中的速溶干酵母平均分成3份，就可以得到1g了。

从下一页开始进入揉面部分的学习

制作面包的基本步骤❶
揉面

混合材料揉和面团，使小麦粉内的麸质形成是揉面的目的。
本书将为您介绍两种揉面的方法。



揉面的本质就是利用酵母中产生的气体使面团中的麸质组织得以强化

材料计量结束后，把所有材料混合好倒入面盆中，大致搅拌一下。当面团基本成型以后，转移到揉面台上，把面团在揉面台上揉平整，使面团整体软硬相同。从现在开始我们就要进行真正的揉面了。

通过反复的揉面使得面团软硬相同，同时强化面团内部的蛋白质，使之形成网状结构。这个网状的结构就被称作麸质网状结构薄膜。而揉面这个步骤结束的标志就是，当把揉好的面团抻开的时候能够明显地看到有麸质网状结构薄膜的存在。

制作不同的面包相应的揉面时间也不尽相同。例如，想要制作比较柔软的面包就要多花些时间仔细揉和，制作质地比较硬的面包就不必进行太多的揉和，而把更多的时间放在发酵上。同时，麸质网状结构薄膜也因面包种类的不同而不尽相同，仔细确认面包种类再进行揉面是非常必要的。

揉面
重点步骤

1 确认麸质网状结构薄膜

在揉面的同时，时刻确认麸质网状结构薄膜是否形成是非常重要的。请您务必参照本书中的图片仔细确认，达到和书中图片所差无几的时候就可以了！

2 成型之后再开始揉面

请不要只是把材料放入面盆中稍微混合一下就开始进行揉面。在揉面台上确认面团整体的软硬程度基本相同的时候再开始揉面，这样做会使揉面变得更加顺畅。

3 不要总是使用同样的手法揉面

揉面的技巧就是不断变换角度全面揉和面团。为了形成麸质网状结构薄膜，需要从多个角度施加压力揉和面团。

在面盆中混合

在混合全部材料的时候请不要使用整个手掌，只需用手指尖画圆就好。这样一来不会使手上粘黏太多面粉，还可以很顺畅地揉好面团。



手指按照顺时针的方向旋转，直到面盆内的材料混合均匀水汽散尽。

在揉面台上揉面

把已经聚成一团的面团转移到揉面台上继续进一步混合。上下翻动面团同时揉搓是和面最关键的技巧。最后使整个面团软硬均匀同时没有面疙瘩，揉面也就到此结束。



把面团转移到揉面台上，用刮刀刮下黏在手上的面团，最后再取下黏在刮刀上的面团。



同样使用刮刀取出黏在面盆上的面粉。

把所有材料一起混合

在混合材料的时候，先在一个面盆内放入强力粉、食盐、白砂糖等粉类材料混合均匀，然后在另一个面盆内混合酵母和水。最后把它们再混合到一起。

粉类放在同一个盆内混合



制作面包时粉类材料使用得相对较多，所以请使用比较大的面盆，便于混合。最终混合材料时也是使用这个盆。

生酵母和水一起混合



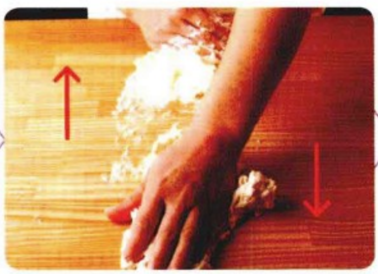
请先将生酵母和水放在一起混合。如果是速溶干酵母请直接放到粉类材料的面盆里混合使用。

最后放入到同一个面盆里混合好





双手持面团，一只手向上另一只手向下揉搓面团。利用揉面台使它们相互摩擦。



交互地上下揉搓面团，不断重复揉碎弄断然后揉和到一起的动作。制作面团所使用的材料不同，触感也是不一样的。



当面团的颜色以及软硬变得比较统一的时候用刮刀刮下黏在手上的面团。接下来进行揉和面团的工作。

揉和面团的两种方法

将质地柔软的面团一边摔打一边揉和

这种揉和面团的方法适用于本书中介绍的各种面包。特别适合使用糖以及黄油比较多的面包，制作这种面包需要在揉和面团上多下工夫。

START!



把手指插到面团的底部，然后拿起面团。请注意如果这个时候使用整只手握紧面团的话，面团会很黏地粘在手上以至于不能很好地摔打。



像这样把面团翻转，在揉面台上摔打面团的下半部分。



把留在手上的那部分面团覆盖在上一步摔打过的面团的上方，抽出手指。在揉和面团的开始阶段会非常黏手，但此时不要使用面粉。



在规定的时间内重复上述动作。每当进行一次上述动作的时候请稍微倾斜一下手掌，转换位置在另一侧拿起面团，继续摔打揉和，这样便可以达到多个方向揉面的目的。

在揉面的过程中，随时使用刮刀刮除粘在手上的面团

在揉和面团的过程中经常会有很多面团粘在手上，请随时使用刮刀刮去面团。



如果不把粘在手上的面团刮下的话，最后制作出的面包分量就会减少。

质地比较硬的面团用压揉法

质地相对比较硬的面团请使用压揉的方法。使用手掌根部，从靠近自己的这一边开始往前推，滑动般地推压过去是关键。

START!

把已经转移到揉面台的面团向前方推，并且折成两折。





然后再把面团拿到靠近你自己的一边，把面团对折的边缘部分用手掌根部揉和。



一边在揉面台上向下按压面团，一边向着对面滑推过去。对折的接合部分逐渐转移到上方是最好的。

把揉好的面团向右侧转90°，如前所述把面团对折继续进行揉和。在规定的时间内反复操作。





通过观察麸质网状结构薄膜来判断揉和面团是否结束

混合小麦粉和水进行揉和之后可以形成麸质网状结构薄膜。这个网状结构薄膜可以和酵母发酵时产生的碳酸气体相结合，反应后使得面包膨胀。因此，想知道面团揉和到了什么程度请通过确认麸质网状结构薄膜来判断。

判断麸质网状结构薄膜的方法

切取一部分面团

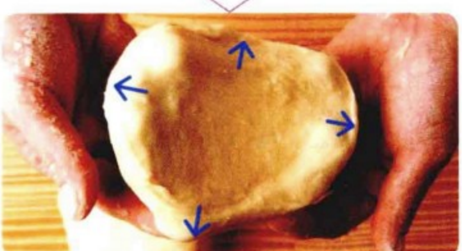


用切面刀切取一部分面团。但要保证面团不是很生硬地被切开。

把面团从中央向上下左右四周慢慢抻开



用手指向上下左右抻开面团。请缓慢并且仔细地抻开面团。



被抻开的面团逐渐变大变薄，这时候就可以看到麸质网状结构薄膜了。

可以通透地看到麸质网状结构薄膜的时候，就意味着揉面结束了



隐约的组织就是所谓的麸质网状结构。但是你看到这些组织有的地方断掉的时候就意味着揉面的工作还没有结束。

网状膜因面包的种类不同而有所差异

辨别揉和面团的麸质网状结构薄膜会因为所制作的面包的种类不同而不同。

完成揉和面包的作业之后



测量面团温度

如图片所示请把温度计直接插入面团中测量温度。如果温度已经达到24~30℃的话请开始准备发酵。

揉和好的面团温度过低或者过高时怎么办?

揉和好的面团温度相比最适宜的温度较低的时候，发酵的时间相对也会变长。相反，比适宜温度高的时候发酵的时间就会相对缩短。但是，相比最适宜温度有上下2℃的误差的时候，对于面包的发酵不会有特别大的影响，可视为正常温度。

解决方法1 当温度过低的时候

当温度没有达到20℃的时候，发酵的时间会变长10~20分钟。一边确认一边辨别面包发酵的最好状态。

解决方法2 当温度过高的时候

手工揉和面团的情况下温度超过30℃的情况基本上很少发生。如果温度过高，最开始的发酵可以在常温下进行。

加入黄油或者起酥油的时候





参照第19页

先把面团擀平，然后把油脂类的材料放到上面，用四周的面团把它们包在里面。如P19所述，按照在揉面台上揉面的方法把它揉好。直到出现所期待的麸质网状结构薄膜为止。



制作面包的基本步骤②

发酵

酵母菌产生活性生成一系列的新物质，
进入面团后使面团膨胀的过程就叫做发酵。

在发酵的时候，提供最适宜的发酵环境使酵母产生最大的活性是重要的前提

所谓生酵母就是指面包酵母。当酵母混合放入到面包面团内的时候，酵母菌会和面团内的蔗糖和淀粉发生反应，产生碳酸气体和香味成分。然后这种成分在进入麸质网状结构薄膜之后，使得面包面团膨胀，这个反应的过程就是发酵。

发酵能否顺利进行取决于对于温度的控制。使酵母菌活跃的最适宜的温度是28~40℃，湿度为70%~80%的环境。在整个发酵的过程中，请时刻观测周围的环境温度并保持这个最适宜的温度和湿度。

有些新式烤箱本身也具有面包发酵功能。这样，使得初学者也能很方便地控制发酵。当你的烤箱没有这种功能的时候也不要慌张，保持好室内适宜的温度，在发酵的面团面盆上面用保鲜膜密封好，保持湿度。

发酵

重点步骤

1 使用比面团本身大2~3倍的面盆

经过发酵后的面团会比原来的面团大1.5~2倍。因此，请使用比较大的面盆来进行发酵。在面盆的内侧涂好油脂类材料，使面团不至于粘黏到面盆上。为了防止干燥请用保鲜膜密封。

2 正确设定温度和时间

本书中对于每一种面包的制作温度和时间设定都给予正确的提示，请参考制作方法来制作，这样可使您事半功倍。

3 选择最适宜场所进行发酵

使用具有发酵功能的电烤箱来发酵是最理想的。如果烤箱本身不具备发酵功能的话，那就请您寻找最适宜发酵的场所。

最适宜发酵的场所

温度不低于25℃并且不干燥的环境最好

除了使用家庭用发酵机以外，使用具有发酵功能的电烤箱来发酵也是很好的。但是如果没有这些工具的话，就请您开动脑筋使用塑料盒或者餐具等来制造适宜环境，然后进行发酵吧。

主要的发酵场所



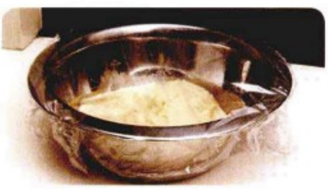
使用发酵机发酵

具有可设定时间或者温度功能的发酵机来发酵最合适。但是，不同类型的产品温度的设定也稍有偏差。



放置在塑料餐具框里

把想要发酵的面团连同面盆放入环境温度为40~50℃经过热水浸泡过的塑料餐具框中，盖上盖子进行发酵。



窗外或者浴室

放在没有太阳直射的窗台或者温暖湿润的浴室中发酵。放在一些比较湿润的地方也可以。

压平排气的操作方法

把面团内产生的废气排出

所谓的压平排气就是把面团发酵过程中产生的废气排出来的过程。通过压平排气能够使面团内所含的碳酸气体在面团上产生气泡，再次发酵的时候能够使得面团更好地膨胀变大。



1 取出面团放在已经撒好面粉的台板上，从中央向四周用手掌心慢慢地把面团压平。



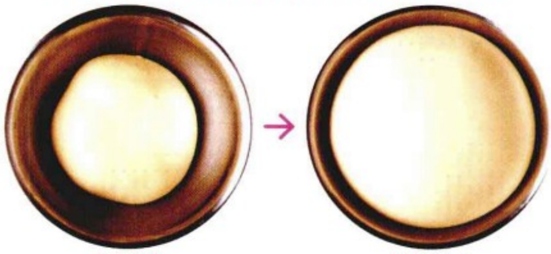
2 左右对折后，上下对折。把进行对折的一面朝下。重新放回到面盆中，继续发酵。

判断发酵是否结束的方法

通过发酵膨胀度和手指测试检测

经过正常的发酵后，面团会比发酵之前膨胀变大1.5~2倍。插入手指后形成的凹陷保持不变证明发酵基本完成。

发酵前和发酵后面团大小的比较

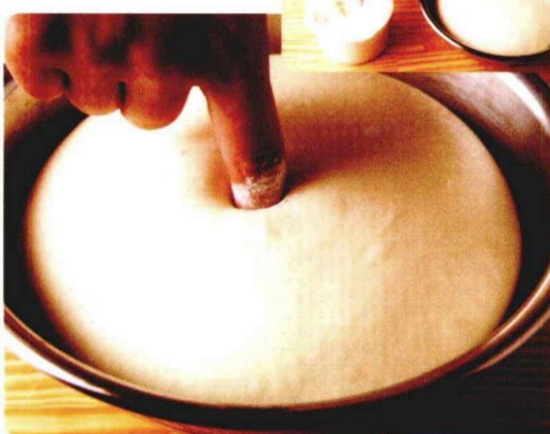


发酵前　　发酵后

手指测试

经过规定的时间发酵以后，把手指插入到面团中测试发酵是否完全结束。





凹陷还原 → 发酵不足

重新用保鲜膜盖上密封，在相同的环境内继续发酵10分钟左右。如果还是不行的话再发酵10分钟或视具体发酵情况而定。

凹陷不变 → 发酵正常

凹陷基本保持正常或是凹陷大概有一到两成的回缩都表示发酵已经完成。可以进行下一步的工序了。

凹陷萎缩 → 发酵过度

凹陷整体上萎缩，或者表面产生许多气泡，这都表示发酵过度。因为无法补救，所以制作出的面包相对也会有影响，但也请继续下一步骤。

制作面包的基本步骤❸
分割／搓圆／中间醒发

为了便于造型，把面团分割成小面团，
为了使面团更具弹性再重新放置一会儿。



造型前不可缺少的过程

发酵和造型中间的步骤是分割、搓圆和中间醒发。所谓分割就是把面团分割成更小块。为了更好地造型要把分割完成后的面团都搓圆放好。但仅仅搓圆还是不够的，还要使麸质的网状结构进一步强化。为此请把面团放在揉面台上搓揉，使表面扩张成圆形。这一点非常重要。

搓圆成型之后，如果马上造型的话会因为面团表面紧绷，而使得使用擀面杖擀平或者对折后面团缩小。因此，这时候请把面团静置一会儿，等待面团表面一定程度的扩张。这一步就被称作中间醒发。

分割／搓圆／中间醒发 重点步骤

1 快速分割

分割面团的时候请使用切面刀或者专门的分割工具。切割面团的时候要果断，这样切出的小面团也会很漂亮。注意不要人为地使面团过于扩张。

2 搓圆使得小面团表面扩张

搓圆和分割一样都要迅速地进行。用手掌包裹着面团，在揉面台上揉搓之后滚圆面团。面团的表面很圆滑时就可以了。

3 中间醒发注意保湿

搓圆后的小面团在揉面台上静置10~15分钟。时间虽然不长但水分也会很快蒸发掉，所以做相对比较硬一点的面团一定要用保鲜膜覆盖好。

速度是分割步骤铁的原则

使用切割工具能够很好地完成分割步骤

分割这个步骤一定要非常迅速地完成。撕碎或者抻长都会破坏好不容易形成的麸质网状膜结构，也就做不出很好的面包来了。使用切割工具果断切断分割好是关键。

面团有剩余的话

如果经过切割后剩余的面团（每份80g剩余40g以下），把剩余的这些再继续等分，分配到已经分割好的面团上。如果剩余的面团重量在一半以上，使用它来制作比较小的成品面包。



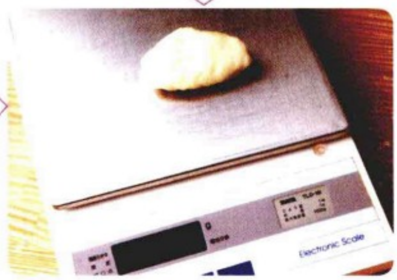
1 面团经过分割等分成了12份，把剩余的面团也等分成12份小面团。



2 把等分好的小面团和大面团揉和在一起。



分割小于40g的面团时，预先把要分割的面卷卷成螺旋状，然后再切分就很容易了。



分割后进行面团称重，确认是否是所需的重量。

面团的搓圆方法

用手使面团滚圆

面团滚圆的具体方法根据不同面团的大小会稍微有些不同。相对比较小的面团用一只手把它包起来，放在揉面台上逆时针方向滚动。比较大的面团用双手从前面滚拉到自己面前，最后完成搓圆步骤。

比较大的面团





双只手拿住面团，手指尖和揉面台中央夹住一部分面团。然后从对面把面团滚拉到自己一边。每次滚拉到自己面前的时候就变换一次角度然后放回到对面。再重复上述动作，把面团再次滚拉到自己的面前。这个步骤重复3~4次。

比较小的面团







用一只手的手掌包住面团。在手指和揉面台之间夹住一部分面团。把面团紧紧按在揉面台上同时逆时针滚动。重复这个动作3~4次，最后捏合好靠里面的面团。注意面团搓圆的时候会有黏手的现象。

NG 面团表面过于膨胀

如右边的照片所示，面团的表面产生坑洼的时候表示搓圆还不够完全。



搓圆相对比较困难的时候



1 把面团稍微向左右抻开。



2 把面团下部的面互相对折好。转换90° 继续抻拉面团。



3 把抻拉好的面团下端捏合在一起。翻转面团并把它们底部的捏合痕迹用手指捏合好。

中间醒发的要点

中间醒发的方法和发酵方法的区别

中间醒发和发酵有所区别，中间醒发就是短时间让面团在某种程度上变软。注意不要把面团放置的时间过长。



请使用能足够把这些面团遮盖好的比较大的保鲜塑料膜。

制作面包的基本步骤④
造型

造型这一步骤是决定烘烤出来的面包形状的关键步骤。
正确使用擀面杖，造型快速是关键。



快速造型，使面团的表面富有弹性

所谓造型就是把面团处理成最后烘烤时的形状。造型能使面包的种类丰富多彩。即使是同样的面团，采用不同的造型方法制作出来的面包的形状和口感也是不同的，这点也是制作面包的乐趣之一。

造型最关键的步骤就是要把面包的表面抻开使之富有弹性。这样处理面团之后，在烘烤的时候也会变得容易简单。像牛角面包那样需要折出形状的面包，如果造型的速度不够快的话，在面团中熔化了的黄油就会溢出，最终导致牛角面包最具特色的黄油层消失。

要想熟练掌握造型的方法就请从擀面杖的使用方法开始学习。造型结束后请不要忘记把面包的面团接合处处理妥当。

造型 重点步骤

1 熟练掌握擀面杖的使用方法。

造型的时候需要运用多种擀面杖擀法。要使造型快速完成就要熟练掌握擀面杖的使用方法。

2 细致处理面包的各个接合处

造型的时候会使面团某些部位产生一些折痕，细致处理好这些折痕以及接合处，可以使烘烤好的面包具有很好的质感。

3 快速完成是非常必要的

类似含有很多黄油以及需要折叠或卷起来的面包，如果造型很慢的话，就会导致黄油熔化溢出。所以造型一定要快速完成。

PDG

掌握正确的擀面杖使用方法

使用擀面杖第一个目的就是使擀出来的面团厚度均匀。这要从掌握正确的持棒方法开始。此外，使用擀面杖的时候不要用力过大，在面团上顺滑的移动是关键。

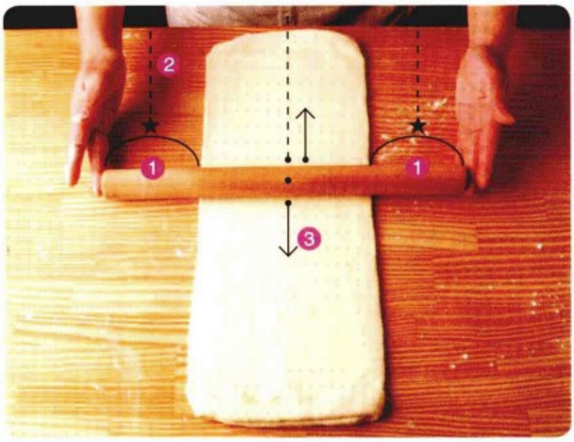
塑性的关键点——擀面杖的正确使用方法

❶ 左右平衡拿好擀面杖。

使擀面杖和面团的中部对齐重合，左右两边露出的部分也要保持相等长度。这样一来就能左右平衡地施加压力。

❷ 身体的中央线和面团的中央线重合

重合身体的中央线和面团的中央线，这样能够均等地施加压力。擀面杖、身体以及面团都和正中心重合好。



❸ 从中心向两边擀

从中心部分向上方擀然后退回到中心，然后再从面团的中心部向下部擀。使面团的中心点始终是起始点。

❹ 不要用力过度

用力过度会使面团的表面裂开。但切记不要用手来把它们抻开，稍微施加一点来自体重的压力即可。

基本造型类别

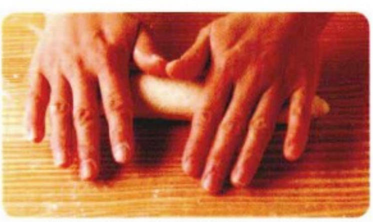
棒形、圆形、包裹形为基本的3种类别

本书中所介绍的成型方法基本上是以下3种。除此之外还有卷好切割法、如折纸那样的折叠法等，具体制作方法请参考各个面包制作的具体步骤介绍。

棒形



用手掌滚圆后从上到下叠3折，最后再按好接合处。

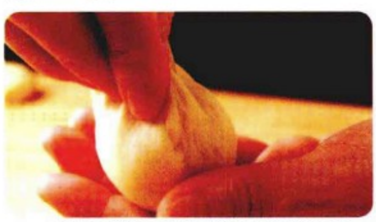


用手压住面棒在揉面台上滚圆，使两端变细。

圆形



用手握住面团，手指和揉面台之间稍微露出一些面团，按照逆时针的方向揉和2~3次。



当面团的表面具有很好的弹力时，翻转面团捏合接合部分。

包裹形



使用擀面杖把面团擀成扁圆形，横过来放置，从上到下折3折。用手捏好接合处。



把面团竖过来放置，从上到下卷起面团。面团卷的最后接合处用手按实。

制作面包的基本步骤5

最后醒发

最后醒发这一步骤最终决定了面包的软硬程度。
如果醒发过度的话面包会萎缩，所以要随时注意观察。



决定面包最后的质感，不可放松的关键一步

造型后的面包由于麸质网状结构薄膜经过进一步的强化，面团本身的弹性会进一步增强。但是如果以这个状态进行烘烤的话，面包出炉之后会变得松松垮垮不筋道。为了能够使经过烘烤的面包饱满而充实，就要再经过一次发酵，使得酵母的活性达到最大程度，使面包具有非常好的伸缩性。而这个最后的发酵过程就叫做最后醒发。在揉和面团之前的醒发可以称作为前发酵，而最后醒发也可以叫做后发酵。

对于最后醒发的环境要求是，温度32~38℃，湿度75%~80%。在托盘上面垫一层烘烤专用纸，然后在上面放好面团，用喷雾器在面团上面喷好水，用塑料保鲜膜覆盖在上面防止干燥。在已经发酵过的基础上面团又有1.5~2倍的发酵膨胀之后，醒发结束。

最后醒发

重点步骤

1 注意不要使最后醒发过度

当酵母的发酵能力达到最大的时候面团本身也不会再膨胀。所以，如果最后醒发过度的话反而使得面团本身缩小，即使烘烤也不会变得膨胀丰满。而对于硬厚系的面包来说也很难在面包表面割出纹路。

2 等到面团最后膨胀变大到1.5~2倍

当面团本身膨胀到原来大小的1.5~2倍的时候表示最后醒发完成。如果在使用肉眼很难判断的情况下，可以用双手轻轻拿起面团，当感觉向下沉的时候标志着最后醒发的结束。

3 面团变敏感请轻拿轻放

经过最后醒发的面团变得很敏感。特别是硬厚系的面包，极其容易变形，在割纹路以及变换托盘的时候都要十分小心。

判断最后醒发的方法

仔细观察面团变化的各种状态

判断最后醒发的方法，因所要制作的面包的种类不同而各有不同。基本上来说，经过最后醒发之后的面团会比之前变大1.5~2倍，这是最好的状态。所以在这个阶段要时刻注意面包的变化状况。

食用面包

最后醒发前



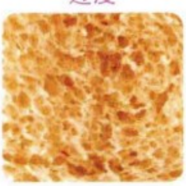
最后醒发后



等待面团膨胀到上端微微露出模具。

醒发程度对比

过度



正常



面包里面的纹路

食用面包醒发过度的话，里面的纹路向左右扩张开，密度变低。

黄油卷面包

最后醒发前



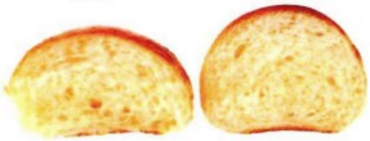
最后醒发后



对于像黄油卷这样的相对比较柔软的面包来说，当面团扩张到原来的两倍的时候标志着最后醒发的完成。

醒发程度对比

过度　　正常



面包缺乏质感

当面包最后醒发过度时，烘烤出来的面包反而会变得瘫软无力缺乏质感。内侧的纹路也比较粗糙。

黑麦面包的最后醒发

最后醒发前



最后醒发后



以黑麦为代表的硬厚系面包的最后醒发的标志是面团扩展到原来的1.5倍。

醒发程度对比

过度



割纹路时产生褶皱

如果硬厚系面包的最后醒发过度的话，当用割纹刀割出纹路的时候同时面包表面也会产生皱纹。

烤箱不具备最后醒发功能

在放置面团的托盘表面覆盖上大的塑料保鲜膜，把里面充好空气密封。在托盘底层再重叠放置一个托盘，里面倒入40~50℃的热水，放置到规定的时间。



制作硬厚系面包的时候请准备比略厚的帆布

制作方法比较困难的面包，其面团也很敏感脆弱。当进行最后醒发的时候用比较厚的布折成大山的形状，在“山谷”的地方放入面包面团。但注意当移动比较大的面包面团的时候不要用手直接移动，请使用木板等辅助工具。



制作面包的基本步骤❻

烘烤

终于到了制作面包快要大功告成的时候啦！
作为最后一步的烘烤，最关键的步骤是掌握烤箱的特点。



在熟悉烤箱的特点之后一边确认面包烘烤的状态一边仔细烘烤

为了能够在最后醒发结束后立即在电烤箱里面进行烘烤，请您提前预热您的电烤箱。如果您使用电烤箱来最后醒发的话，请同时考虑预热时间，可以稍微提前一点完成最后醒发的工作，进行预热。

一切准备就绪之后就可以开始预热了。烘烤这个步骤中需要提醒您的是，电烤箱的种类不同烘烤出来的面包也会多少有些不同，会产生一些烘烤的问题。所以在烘烤的过程中时刻确认面包的状态，抑或中途变换托盘方向来进行调节，解决烘烤中出现的一些小问题。

当面包烘烤好之后，迅速从托盘上取下面包放置在钢丝网上，进行充分地冷却。特别注意，像食用面包这一类使用模具的面包，烘烤结束后一定要赶快从模具中取出冷却。

烘烤

重点步骤

1 电烤箱必须提前预热

如果不进行提前预热会使面包内部不能烤熟。或者，在烘烤完全的情况下，会花费超过制作方法上所标示的时间，其结果也会造成烘烤过度。

2 掌握电烤箱的“性格”

有的电烤箱上火比较强，有的电烤箱下火比较强。上火比较强的时候使用底下一层烘烤，下火比较强的时候使用上面一层烘烤，或者在下面重叠两个托盘烘烤，开动脑筋寻找最好的烘烤方式。

3 时刻观察面包烤制的颜色

不同的烤箱在实际烘烤的过程中，内部温度也是有所差异的，所以烘烤的过程中时刻确认烤箱中的烘烤情况是非常重要的。

熟悉烤箱"性格"

熟悉烤箱的性格是迈向成功的关键

家用烤箱通常分成两大类，一类是微波炉式烤箱，一类是煤气炉烤箱。这两种烤箱都各有各的优劣。相对来说煤气烤箱较微波炉式烤箱而言火力强，能很好地烘烤出面包的香味。而微波炉式烤箱水分蒸发相对来说比较少，能烘烤出面包香醇的口感。亲手尝试制作一次面包后，您也就能了解家里的烤箱的性格了。





微波炉式电烤箱



特点

内部的发热装置产生热量。火力弱但是能够减少面包水分的蒸发，适合使用辅料比较多的柔软系面包。生产厂商不同，发热装置以及风扇的大小也有不同，烘烤成型后的状态也稍有差异。

使用微波炉式电烤箱烘烤

把温度稍微设定高一些

温度设定高于制定温度10~20℃进行烘烤。当烘烤的时间经过总时间的70%~80%的时候请确认一下所烘烤面包的颜色，如果上色相对比较好的话，可以稍微把温度降低一些。

煤气烤箱



特点

火力强，能够很快地提高温度，但是相反降温速度比较慢。如果温度设定比较高的时候，短时间内很难快速降温。使用比较强的火力可以在短时间内烘烤出面包，非常适合法式面包、黑麦面包等硬厚型面包的制作。

使用煤气烤箱烘烤

请把温度设定得低一些

煤气烤箱温度设定比较高的时候有可能造成烘烤过度。请在使用煤气烤箱的时候把内部温度设定得相对低一些，在经过一定的时间以后再稍微提升一点温度。

烤箱不能一次烘烤完所需面包的时候

当你只有一个托盘的时候

当烘烤10个以上的面包时，如果没有足够大的托盘是很难同时烘烤的。在这个时候请在一块托盘上放好能够烘烤的最大限度的面包，并留出适当的空隙。在其他的盘子或者板子上放上烘烤纸，上面放好剩余的面团，并在上面蒙上一层塑料保鲜膜，请放置在室内通风凉爽的地方。当烘烤的那部分面包烘烤完成后立即取出，然后放入剩下部分的面团迅速开始继续烘烤。



例如要烘烤16个黄油面包卷的时候



烘烤如图所示的黄油卷的同时把剩余的放置到其他地方

剩余的黄油卷放置到通风凉爽的地方，通常情况下是不会产生过度的最后醒发的。

使用家庭用电烤箱务必要注意的事情

使用家庭用电烤箱烘烤时最重要的是，实际烤箱内的温度，并不是设定的温度。例如说，你用家庭烤箱来烘烤面包的时候实际设定200℃，但是因为烤箱的具体差异有时会偏高，有的时候会偏低。所以，家庭烤箱内的温度很难掌控，即使按照要求的温度和时间来烘烤有时也会失败。

在这种情况下请你在指定时间的后半段，仔细确认面包的烘烤程度。如果上色还不是很好的话，请适当调高温度；如果表面颜色过于鲜艳的话，请适当降低温度。像这样在烘烤的时候，时刻调节烤箱的温度是使用家庭式烤箱最重要的方法。

烘烤之前需要进行的准备工作

面包出锅前不可缺少的工序

在烘烤面团之前，一定要预先使烤箱预热，但除此之外还有一些需要提前做好的准备工作。例如使柔软系面包的表皮在烘烤后颜色变得鲜艳，要在外面刷上一层鸡蛋液。另一方面，硬厚系面包要用割刀在面包表面割出纹路，并使用喷雾器在表面喷洒清水。

首先是烤箱的预热



预热温度和时间请参考制作方法中的指定时间和温度。

请直接把面团放到高温的托盘上

在制作硬厚型面包的时候把托盘直接放入烤箱中预热，然后直接把面团转移到高温的托盘上烘烤。

黄油卷和甜甜圈等面团比较柔软类型的面包

涂抹鸡蛋液



用毛刷在面包表面涂好鸡蛋液，能很好地突出烘烤的颜色。

点缀好辅料



在烘烤之前把水果以及坚果等材料，点缀在面包表面。

法式面包或者德国扭结面包等硬厚系面包

在面包表面割出纹路



用割刀在面包表面割出纹路，这是硬厚系面包制作不可缺少的一部分。

用喷雾器在表面喷水



硬厚系面包表皮容易变厚，所以在表面喷洒清水能使表皮稍稍变薄。

烘烤结束之后的处理

第一时间冷却

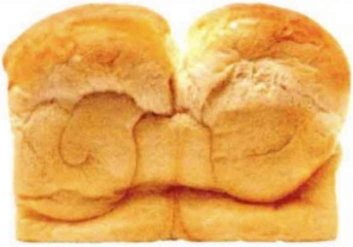
当面包烘烤结束之后请迅速将它们取出，然后转移到钢丝网上进行冷却。放在面包模具中烘烤的主食型面包，当烘烤结束之后请迅速将面包从模具中取出。像是甜甜圈或者丹麦酥油饼这类面包，在结束烘烤之后请涂抹翻糖或煮好的果酱，进行再加工。

将主食面包从模具中取出来



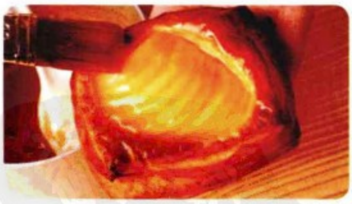
将主食面包烘烤结束后从磨具中小心地取出。

如果不取出来的话会使其中央折断



放在模具中不取出来的话，会因面包内部的水汽蒸发而使面包的中央部分折断。

涂抹辅料



为了使面包表面产生光泽，请用毛刷在其表面涂抹果酱。



通过涂抹翻糖也可以使面包更美味，看起来更诱人。

第2章
掌握简单的面包制作方法





追溯面包的历史

面包是什么时候产生的，它发展的足迹又是怎样的呢？

从埃及到罗马，从罗马到世界

人类食用发酵面包的历史可以追溯到公元前4000年的古埃及。在此之前人们食用的都是通过水和小麦混合之后烘烤成型的近似于煎饼的面包。而现在被我们广泛食用的面包是在极其偶然的情况下产生的，烘烤面包所需要的面团被人偶然放置在空气中发酵后产生了面包。

在公元前500年~公元前400年的古希腊，开始了制作面包的酵母培养工艺；同时随着烘烤工具的日益成熟，面包的大量生产也变成了可能。而且，从这个时候起面包的商品化也逐渐开始了。

制作面包的技术也从古希腊传播到了古罗马。专门制作面包的商店也多了起来，在大约公元前312年的罗马，已经有多达254家的面包房。后来随着日耳曼民族的大迁移，面包的制作方法也在欧洲各地广泛地传播开来，在16世纪中叶终于漂洋过海传播到了日本。

传播在欧洲大陆

随着北方日耳曼民族的大迁移，面包文化在欧洲盛行，广泛传播到欧洲各地。同时，历史悠久的面包也和各地特色的饮食文化相接合确立了独特的地位，特别是在意大利以及法国等都形成了具有国家特色的面包。



❶美索不达米亚

公元前4000年左右

古巴比伦一种烤制的比较薄的煎饼面包，由研磨过后的大麦和小麦混合水烘烤而成。

❷古埃及

公元前3000年左右

发酵面包在偶然间被人发现。之后在古埃及传播开来，这种发酵面包又传播回到美索不达米亚平原。

❸古希腊

公元前500~公元前400年左右

随着城市和国家的形成，面包的制作也远渡过海传播到古希腊。使用橄榄以及葡萄干等辅料制作的，迎合个人喜好且有特色的面包也多了起来。

❹古罗马

公元前300年左右

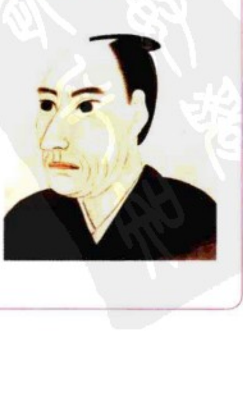
以制作面包为生的人逐渐多了起来，面包专卖店以及行业联合也在此时应运而生。面包成为了国家以及军队和一般市民不可缺少的存在。

传播到日本

面包传播到日本是16世纪的事情。随着传教士在日本传播基督教的同时，面包也被带进了日本。但是随着日本闭关锁国的开始，很长一段时间人民忽略了面包的存在。真正具有欧洲风味的面包是在明治时代时才正式进入日本的。

日本面包制作第一人

1842年，伊豆韭山的仓库职人江川太郎左卫门在自己的家门前制作出了烘烤面包的烤炉，并在日本第一次成功制作出了面包。那一天是4月12日，人们为了纪念这个日子，把这一天定为面包节。



Butter roll
黄油卷面包

松软的口感配以黄油的奶香



要点 Point

认真揉和面团，
能够烘烤出松软的效果。

揉和时间过短，
会使面包的口感大打折扣。

Butter roll

黄油卷面包

材料（约12个份）

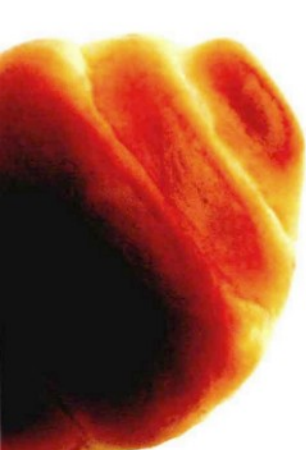
强力粉（超强力粉）……………………………… 200g
薄力粉……………………… 50g
白砂糖……………………… 25g
食盐………………………… 4g
脱脂奶粉…………………… 10g
黄油（常温）……………… 40g
鸡蛋………………………… 40g
生酵母……………………… 10g
（或速溶干酵母4g）
水………………………… 130ml
打好的鸡蛋（最后表面上色）、扑粉、油脂类（涂面盆）…………………………… 各适量

所需时间

3小时30分钟

难易度

★★★



混合材料



1 在面盆中放入强力粉、薄力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。

2～3 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋后再次混合。

4～5 在1中加入3，用手指画圆搅拌。

6～10 请继续在面盆中搅拌，直到水分完全融入面团。

11～12 当面团聚成一团的时候转移到揉面台上。

13～15 用刮板把粘黏在手上和面盆上的面团刮掉。

PDG

和面

揉和面团
（约15分钟）

下页继续



16~20 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

21~22 面团逐渐变得有劲道。

23~25 当面团整体软硬相同的时候，用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。

26 把手指插入面团底部。

27 拿起面团。

28 把面团翻转过去，在揉面板上摔打。

29 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。

30 把面团旋转90°，重复26。

31 再将面团翻转后把下部分摔打在揉面板上。

32 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。

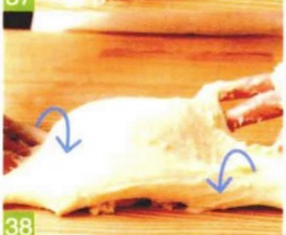
33~35 重复30~32，摔打后混合面团，旋转面团，再次重复摔打。重复此动作15分钟。

揉和面团
（约15分钟）

揉和面团 5分钟后的状态







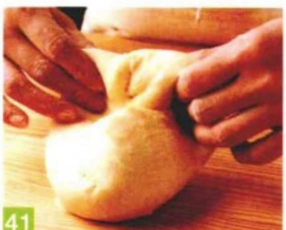
重点



揉和面团 10分钟后的状态



揉和面团 15分钟后的状态

























36~39 揉和面团5分钟后，面团不再粘黏面板。

重点 时刻注意粘黏在手上的面团

随着揉和面团的这个步骤的进行，不断有面团粘黏在手上，请及时用刮板刮掉。如果不及时刮掉，会使面团本身变少。

40 经过10分钟的揉和，面团的弹性逐渐增大。

41~42 经过15分钟的揉和后，当面团达到图42所示的状态的时候，请进行下一步。

43 用切面刀割下一部分面团。

44 把切下来的面团向四周抻开，使之能够透过面团看到手指。

45 如果您的面团也和图45所示的相同，请把面重新揉和在一起。如果还没能达到45图所示的样子时，请继续揉和面团5分钟。

46~47 用手掌把面团压平。

48 在面团的上面涂上黄油。

49~50 从四周向中央用面团把黄油包好。

51 用双手把面团包好。

52 双手分别向上和向下移动，在揉面板上开始继续揉和面团。

包好黄油后和面

揉和面团
（约15分钟，揉和结束时温度26~28℃）

下页继续



揉和面团
5分钟后的状态

揉和面团
15分钟后的状态



53~57 和面使得面团整体上软硬度相同。

58~59 用刮刀把面团收拢到一起。

60 把手指插入面团底部。

61 把面团翻转过去，摔打在揉面板上。

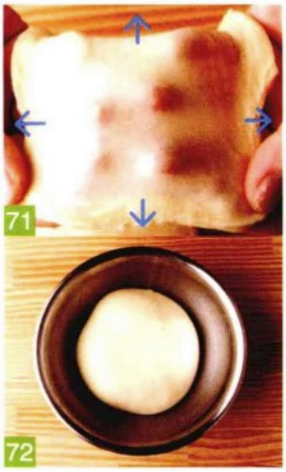
62 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。以90° 不时变换面团的角度，重复60~62的步骤。重复此动作15分钟。

63~66 经过5分钟的揉和后，面团已经不太粘黏揉面台了，只是面团本身变得相当柔软，请不要使用扑粉，继续耐心揉和。

67~69 继续揉和15分钟，面团变得富有弹性和光泽。

70 和书上所示的图片对比您揉和好的面团，如果已经揉和成一团聚拢的面团的时候，请开始进行麸质网状结构薄膜的确认。

发酵（28~30℃，50分钟）



发酵结束后



分割



搓圆





71 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。

72～73 确认麸质网状结构薄膜的形成。在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所中发酵50分钟，注意保湿。

74 在揉面台上撒好扑粉。

75 把面团取出放置揉面台上。

76～77 以旋涡形状环切面团，把面团切成棒状。这样可以方便分割。

78 用电子磅秤称重，一共分割成12块，每块40g。

79 如果剩余不超过20g，请把剩余部分平均等分成12份，与已经分割好的面团混合。

80 不撒扑粉把面团放置在揉面台上，用手搓圆。

81～89 用手掌包裹住面团，用手把面团按压在揉面板上，逆时针滚动搓圆。

重点 滚动面团搓圆时

把面团抻开，对折两端是比较方便的方法。



把面团抻长成四方形，沿对角线方向从下方对折，最后捏合好折痕搓圆面团。

中间醒发
（约15分钟）

造型

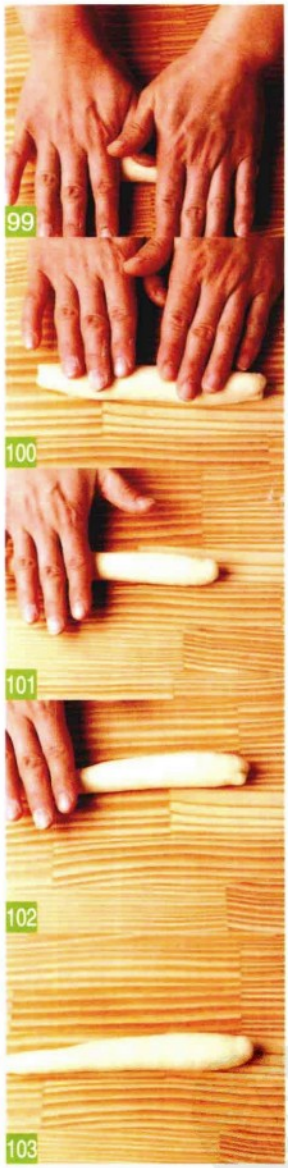
下页继续



中间醒发后









90 当完成所有小面团的搓圆的步骤以后，用比较大的保鲜膜盖好面团进行中间醒发。

91 经过一定的时间后，面团会膨胀到原来的一倍多。

92 在揉面台上撒好扑粉，在面团上也撒上稍许扑粉。

93 把反面的捏合痕迹冲上面，用手把面团按扁按平。

94~95 选取面团的1/3折叠，用手按平。

96~97 旋转180° 再用手折叠1/3，用手按平。

98 然后对折，用手掌根部按合面团底部，按实。

99~100 用手掌按住面团在揉面台上滚圆。

101~103 把全部的12个全部滚圆成棒状以后，在按照先后顺序把所有的面条棒的右端弄细，造型成约长12cm的菱形。

104 ~ 105 把面团接合痕迹冲上，用手掌慢慢的把面团按扁。

106 面团较细的一段冲下，使用擀面杖把上半部分擀平。

107 之后左手向后拉回面团的同时用擀面杖向下擀面团。

108 然后继续把上半部分的面团向上抻拉。

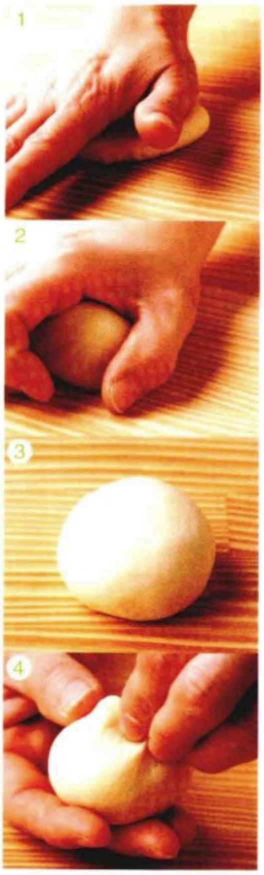
造型 → **最后醒发**（约35℃，50~60分钟） → **烘烤**（约210℃，10~12分钟）



另外一种造型方法

圆形

1 用手掌把面团压扁压圆。
2～3 用手掌把面团包住，按照逆时针方向旋转揉圆。
4 底面的面团用手捏合。



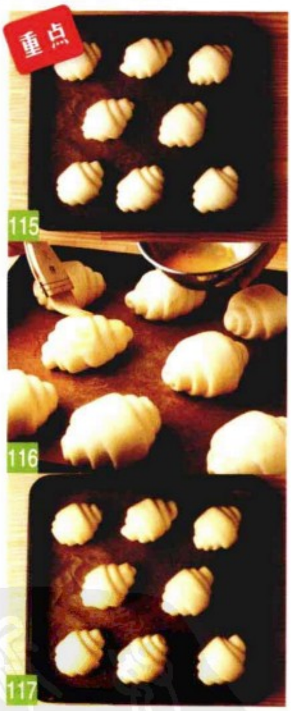
棒形

1～2 用手掌把面团按平，折压方法参照P41 94～98。
3～4 由两端向中间滚圆，最后造型成约长12cm的面条棒。





最后醒发后



109～110 把面团最上面的部分稍微卷起一点制作成内芯。
111～112 一只手从下面拉着面团，另一只手从上面卷起面团。
113 把卷好后的面团边和面团捏合好。



面包的表面产生褶皱以后即使继续烘烤，面团上的褶皱也不会消失，所以请对最后醒发的时间进行严格控制。

114 在托盘上铺好烤箱纸，把面团摆放好，放进35℃的条件下进行最后醒发50～60分钟。
115～117 在面团的表层涂抹鸡蛋液，设定烤箱温度210℃，烘烤10～12分钟。

重点 注意最后醒发的时间不要过长

涂抹鸡蛋液以后面包容易形成褶皱，产生变形。



要点 Point

当面团已经聚拢到一起的时候，也不能停止继续揉和。

一定要下工夫好好揉和面团，产生完美的麸质网状机构膜。

White pan bread
山形面包

早餐和三明治的最佳伴侣

White pan bread
山形面包

材料（约12个份）

强力粉（超强力粉）……… ……………………… 250g
白砂糖……………………… 13g
食盐………………………… 5g
脱脂奶粉…………………… 5g
黄油（常温）……………… 5g
起酥油……………………… 8g
生酵母……………………… 5g
（或速溶干酵母2g）
水………………………… 175ml
打好的鸡蛋（最后表面上色）、扑粉、油脂类（涂面盆）… ……………………… 各适量

使用的模具



1日斤型
（600克）

所需时间
5小时

难易度
★★★



混合材料 ／ 在揉面台上揉面



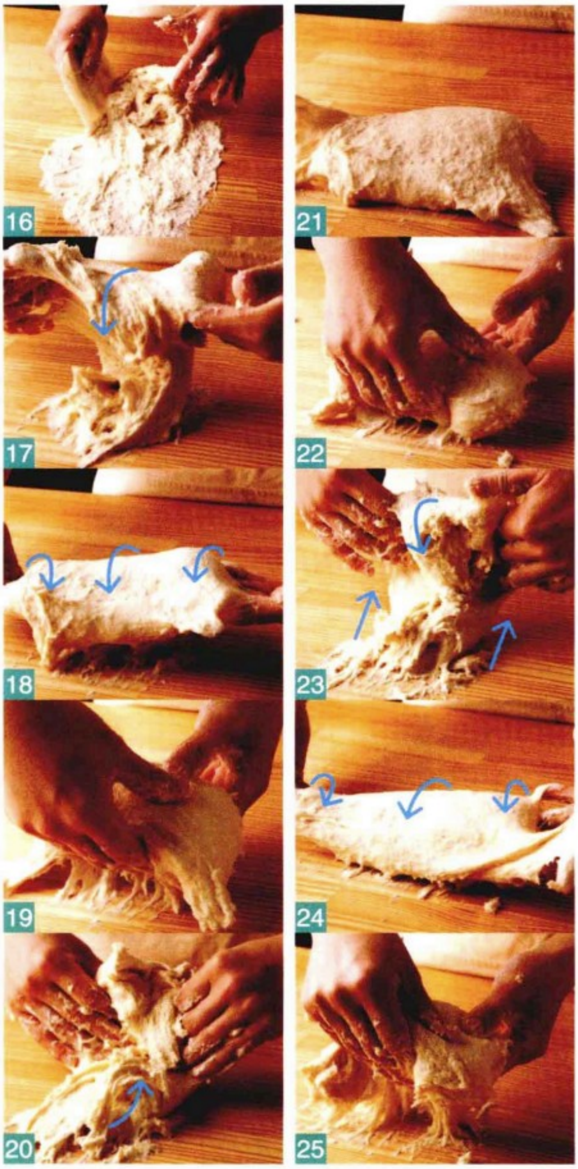
1 在面盆中放入强力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。
2 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母。
3 在1中加入2。
4~5 用手指画圆搅拌。

6~8 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。
9~10 用刮板把粘黏在手上和面盆上的面团刮掉。

11~14 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。
15 继续揉面直到面团整体软硬程度均匀后结束。

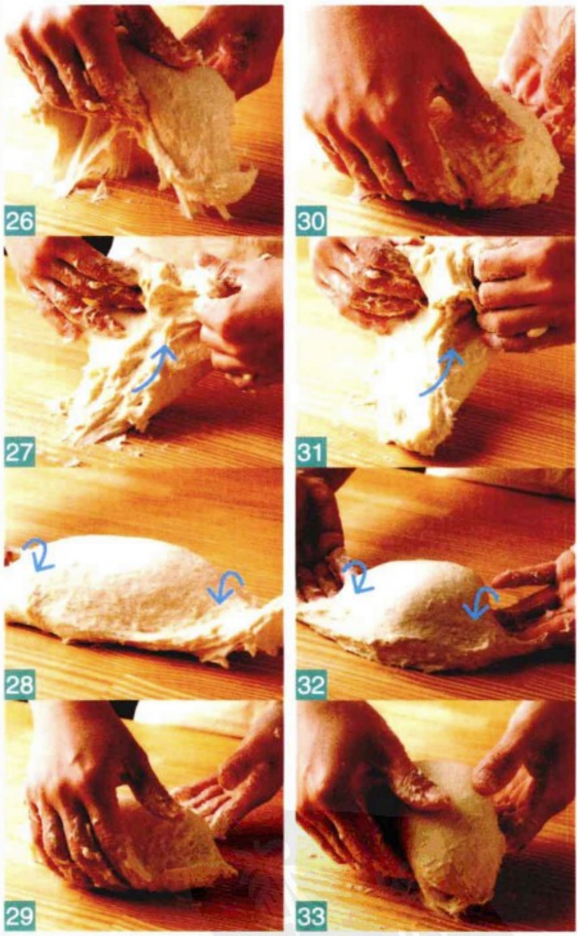
揉和面团
（约15分钟）

下页继续



揉和面团
5分钟后的状态

揉和面团
10分钟后的状态



16 用刮板把散落在四周的面团收拢到一起。把粘黏在手上的面团也刮掉。

17 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。

18 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。

19～20 不时改变面团角度，按照17～18的要领摔打。

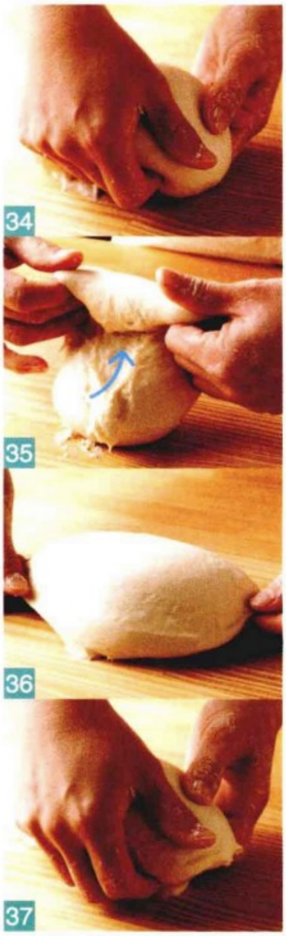
21～25 重复17～18的动作，反复揉和面团15分钟。面团本身会变得相当柔软，请不要使用扑粉，继续耐心揉和。

26～29 经过5分钟的揉和后，面团已经不太粘黏揉面台了，面团也聚拢成了一团。注意随时用刮刀刮除手上粘黏的面团。

30～33 持续揉和10分钟后，面团完全成了一团，而且也完全不粘黏揉面台了。

揉和面团（约15分钟） 在面团中包入黄油和起酥油后再继续揉面

揉和面团15分钟后的状态





34～39　经过15分钟的揉和，面团变得富有弹性和光泽。

40　从面团上切下一小块面，抻开成四方形。当您揉和好的面团和书中所示的相同，且形成麸质网状结构薄膜的时候，就可以把面团重新揉好。

41～42　将面团放平，在其中放入黄油和起酥油。

43～45　从四周向中央用面团把黄油和起酥油包好。

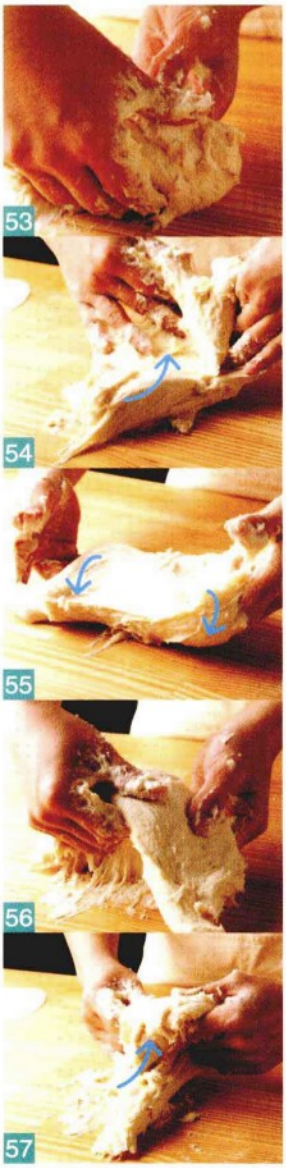
46～47　两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

48～50　持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

51～52　用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。把粘黏在手上的面团也刮掉。

揉和面团
（约15分钟，揉和结束时温度25~27℃）

下页继续

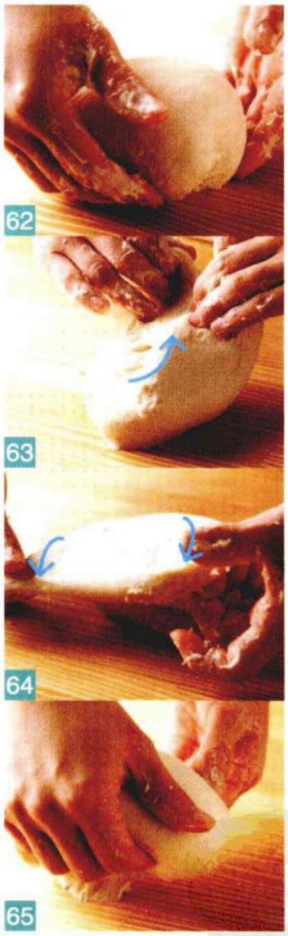


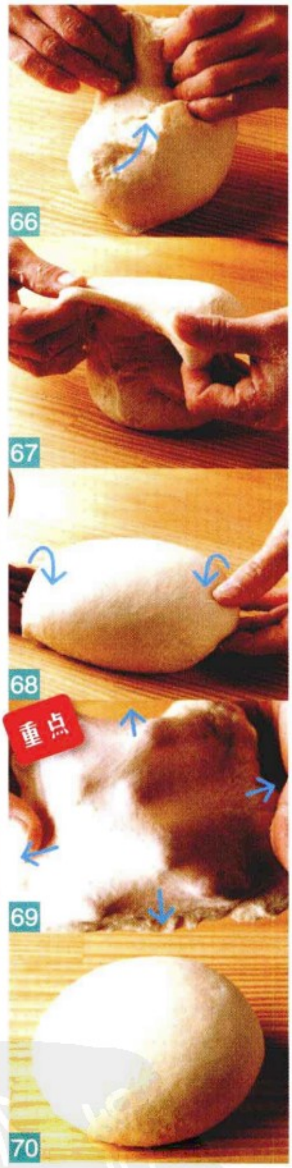


揉和面团 5分钟后的状态



揉和面团 15分钟后的状态





53 把手指插入面团底部。
54 把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
55 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。
56~58 以90° 不断旋转面团，重复53~55的动作，持续约15分钟。

59~61 经过5分钟的揉和过后，面团也聚拢成了一团。继续摔打面团的同时揉和面团。
62~68 持续15分钟的揉和后，面团完全成了一团。



当抻开的面团破掉则证明揉和面团这一步还没有完成，麸质网状结构薄膜透明且不破是最好的。

69~70 进行麸质网状结构薄膜的确认工作，如果同照片所示那样，揉和面团的作业也就结束了。

重点 抻开的薄膜破掉应继续揉和

如果您抻开的薄膜破掉的话请继续揉和，并每隔5分钟确认一次。

发酵
（28~30℃，约90分钟）

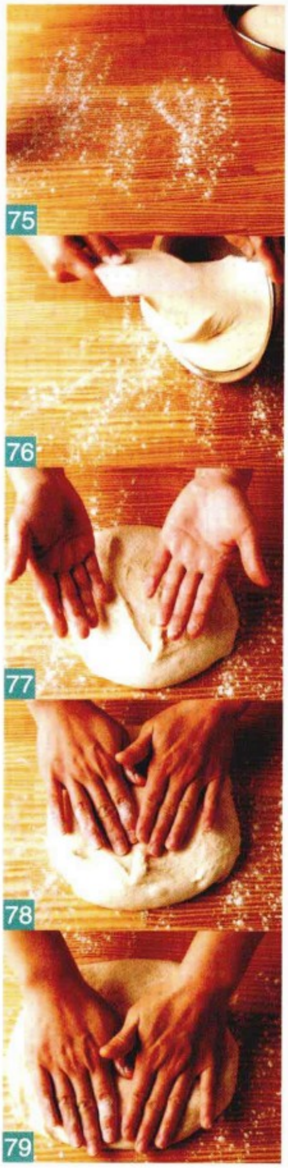
压平排气

发酵
（28~30℃，约40分钟）



发酵后









经过压平排气后且发酵了的面团



71~72 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所中发酵90分钟，注意保湿，防止干燥。

73~74 在手指上撒一些扑粉，把手指插入发酵的面团中判断发酵程度，当手指插入后留下的凹陷不再回缩的时候，发酵完全完成。

75~76 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上。

77~79 在手掌上撒好扑粉，把面团从中央向四周按压平整，慢慢地把面团中的气体挤压排出。

80~81 把面团分别从左右折3折。

82~83 再把面团分别从上下折3折。

84 用手掌把接合处压好，同时再次排气。

85~87 把面团翻转使捏合处朝下，在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵40分钟。

88 发酵后的面团会比排气后的面团又变大1.5~2倍。

分割 → 搓圆 → 中间醒发（约20分钟） → 造型 下页继续







中间醒发后





89 在揉面台上撒好扑粉。把发酵后的面团取出。

90 用磅秤称重，一共分割成2块，每块225g最好。

91~93 用两只手拿起面团的上端，稍微加些力气从对面把面团滚压到自己手边。

94~99 以90° 不断旋转面团，重复91~93的动作不断地把面团滚压到自己手边。再次以90° 旋转面团，把面团滚压到自己手边，重复此动作最终面团成为圆形。

100 在表面变光滑之前把面团揉圆。

101~102 在面团上方覆盖塑料保鲜薄膜，进行20分钟的中间醒发。

103~104 在揉面台上撒好扑粉，把捏合部分朝上放置面团。

105 用手掌把面团按平整。

106~107 按照从中间到上边，再从中间到下边的顺序用擀面杖擀面团。

造型 → 最后醒发（约35℃，60~70分钟）→ 烘烤（约210℃，30~35分钟）



108 待中间醒发结束后，把面团抻开成原来的2倍。

109 把聚集在面团边上的废气赶压出去。

110~111 选取面团的1/3折叠，用手按平。

112 旋转180° 再用手折叠1/3，用手按平。

113 用手掌根部按合面团接合部分并按实。

114 将面团竖放，把面团最上面的部分稍微卷起一点制作成内芯。

115 从内芯开始继续卷面团。

116 用手按住面团最后的接合部分使面团更加富有弹性。

117 用手指捏合面团接合部分，另一个面团制作方法相同。

118 在1日斤型（600克）的吐司模具内涂好油脂。

119 把两个面团依次放好在吐司模具内，接合部分在内侧并且彼此相对。

120~121 把两个面团紧贴在模具的两端，并且使表面富有弹性。

122 在温度约35℃的地方放置60~70分钟进行最后醒发。

123 最后醒发结束后，面团膨胀高度刚好超出模具边界一点。

124~125 在面团的表面涂抹鸡蛋液，放置在烘烤托盘上，在温度约210℃的烤箱内烘烤30~35分钟。

126 烘烤结束之后请立即把面包从模具中取出，放在钢丝网上冷却。

Croissants

牛角面包

沉迷于它清爽的口感和黄油的芳香

要点 Point

在制作的过程中
不要使黄油过分熔化。

造型的时候
请保持面团冷却。



前一天的准备工作

混合材料　**在揉面台上和面**

Croissants
牛角面包

材料（约10个份）

- 法式面包专用面粉…… 250g
- 白砂糖…… 30g
- 食盐…… 5g
- 脱脂奶粉…… 5g
- 黄油（常温）…… 25g
- 生酵母…… 9g
- 水…… 130ml
- 造型时使用黄油（冷藏）…… 125g
- 打好的鸡蛋（最后表面上色）、扑粉、油脂类（涂面盆）…… 各适量

所需时间

前一天 1小时

当天 5小时

难易度 ★★★





1 在面盆中放入法式面包专用面粉、薄力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉、黄油。

2~3 在另外的面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋后再次混合。

4~5 在1中加入3，用手指画圆搅拌。

6 当面团聚成一团的时候转移到揉面台上。

7~8 用刮板把粘黏在手上和面盆上的面团刮掉。

9~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~15 当面团整体软硬相同的时候，用刮刀把散落在四周以及粘黏在手上的面团收拢到一起。

摔打揉和面团（约3分钟） → 按压揉和面团（约2分钟，24~26℃） → 发酵（28~30℃，40~60分钟） → 按压排气 → 冰箱发酵（15~20小时）

下页继续



16~17 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
18 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。不时改变面团角度，按照16~18的要领摔打约3分钟。
19~20 搓去手上的面团。

21 在身体近处按压面团对折，并按压揉和面团接合处。
22 把面团接合处冲上，以90° 不断旋转面团并再次对折，再次按压。持续此动作2分钟左右。
23~24 呈现出如图所示比较粗糙的薄膜之后揉和面团的工作结束。

25 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵40~60分钟，注意保湿，防止干燥。
26 发酵后的面团会比排气后的面团又变大1.5~2倍。
27 把面团放置在揉面台上。
28 把面团从对面按压到自己这边。

29~30 以90° 不断旋转面团，同时不断把面团从对面按压到自己这边。揉圆和排气同时进行。
31 在面团上方覆盖塑料保鲜薄膜，放入冰箱冷藏室发酵15~20小时。

当天的工作

敲打黄油 → 擀面团 P56继续



34~37 敲打造型时使用的黄油。在揉面台上撒上扑粉，把冷冻过后的黄油放在面板上，并且在黄油上方也撒上扑粉。用擀面杖把黄油敲打平整。

38~43 当黄油在一定的程度上平整之后，翻转过来继续敲打。重复此动作，在敲打表面和里面的同时修整好四角。

重点 为什么要将黄油冷冻?

当黄油一旦熔化，面团内所含的水分就会转移到黄油之中，而这直接导致面团烘烤结束后，牛角面包独特的黄油层消失。所以，我们在这里一定要使用冷冻的黄油，然后用擀面杖敲打整形。

44~48 把黄油旋转90°，再次敲打正面和背面，重复此动作旋转90°，敲打正面以及背面，最后得到一块边长为20cm的黄油块。

重点 敲打黄油的四角时不要用力过度

黄油的四角比较柔软，同时也容易变得很薄，所以请敲打的时候均匀用力。

49~50 在揉面台上撒好扑粉，取出在冰箱内发酵15~20小时的面团，用手按平。

51~53 按照从中间到上边，再从中间到下边的顺序用擀面杖擀面团。最终形成边长25cm的正方形面团。

补救方法

敲打黄油失败了该怎么办？

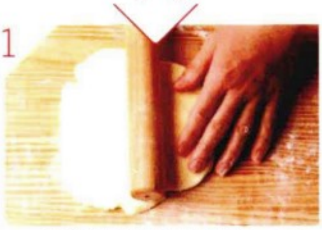
敲打黄油，对于初学者来讲是比较困难的。
这里让我来告诉您，一旦敲打失败，我们应该如何补救。

擀制得不均匀



补 救

1



用擀面杖敲打比较宽的一面，使之稍微变薄一些，略窄的那部分保持原来厚度不变。

2



把较厚的一面放在自己这一边，用擀面杖敲打靠下方的那部分。

3



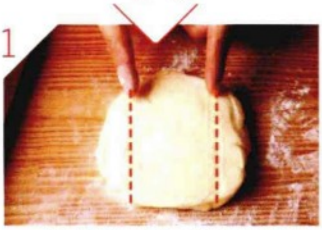
这样一来形状会有所改善形成正方形，然后用擀面杖的前端把形状整理好。

敲打变圆



补 救

1



当敲打的黄油形状变成圆形时，用手指在距离不规则的边缘处1cm的地方做出标记。

2



只在做标记的内侧用擀面杖敲打擀制，之后旋转90°，同1做出标记，再继续敲打内侧。

3



用擀面杖斜向敲打四周比较厚的边缘，把黄油的四周的边做好。

完全失败



补 救

1



对于敲打完全失败的黄油，请您重新敲打。首先先把失败的黄油折叠3折。

2



将其旋转90°，再次折3折，注意不要用力按压。

3



用手掌轻轻地把它弄平，放在冰箱冷冻室里稍微降温之后，按照P54的步骤35~48重新敲打黄油。

把面团和黄油混合擀平



54 把黄油以对角的形式放在面团之上。

55~57 把对角线上的面团抻长的同时，对折接好。接合处用手指捏好。

58~59 用手指把面团断开的地方都捏合好，使黄油完全被包在面团里。

60~63 进行第一次混合塑型，在揉面台上撒好扑粉放上面团，用擀面杖从面团的中央开始分别向上、向下轻轻用力擀，感觉好似要把面团和里面的黄油紧紧地贴在一起一样。

64~66 背面也同样如此，用擀面杖轻轻压合面团和黄油。

67~70 从面团的中央开始分别向上和向下用擀面杖擀面团。

71~72 在面团的边缘处2cm左右的地方，用擀面杖从外侧向内侧擀制，面团边缘就很难变成圆弧形，黄油和面团也能很好的接合在一起。

73 最终形成60cm × 20cm的长方形面团。

进行第一次折叠造型

下页继续



74～76 当面团被擀制成60cm×20cm的面团时，把它折叠成3叠。等待面团逐渐冷却到一定的程度的时候，进行第二次折叠。

77～78 当面团变柔软，黄油熔化的时候，用保鲜膜把它完全包好，放入冰箱里冷冻30分钟。

Q&A

为什么面团的折叠造型不能很好地完成？

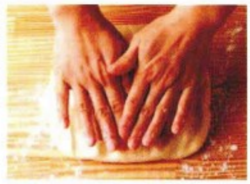
其实，制作牛角面包最困难的一步就是折叠造型了。这里为大家介绍几个失败的例子，并告诉大家如何修复。

Q1 面团的大小和黄油的大小不匹配

A1 和黄油相比，面团更加柔软，容易在擀制的时候擀得过大。首先用手来把4个边角弄好之后，再用擀面杖擀制会变得很方便。擀面杖在面团上稍微用力，能够很顺畅地擀制为宜。



←面团虽然稍微有些大，但是不要重新做了，这样就可以进行下一步了。



←用手掌轻轻按压面团整理好4条边。



←从面团的中心开始向上方和下方分别擀制。

Q2 包裹黄油的面团不能很好地使用擀面杖擀制

A2 要想使用擀面杖擀出来的面团厚度均等，1.要把擀面杖置于面团中央部分。2.两手持擀面杖的位置要对称。3.相对于面团，自己所站的位置也要对称。这3点请务必注意。



↑若擀压的时候用力过猛，面团会粘贴在擀面杖上。



↑如图所示若手持擀面杖的位置不对称，也会使面团不均等。

Q3 在擀制的过程中黄油化掉了

A3 进行折叠造型时，最好把时间控制在5分钟以内。如果不能在这个时间内完成，请重新使用塑料保鲜膜把面团包好，放入冷藏室里冷冻10分钟，之后再次进行擀制。



←如同照片所示那样，一旦黄油熔化流出请一定放到冰箱内再次冷冻。

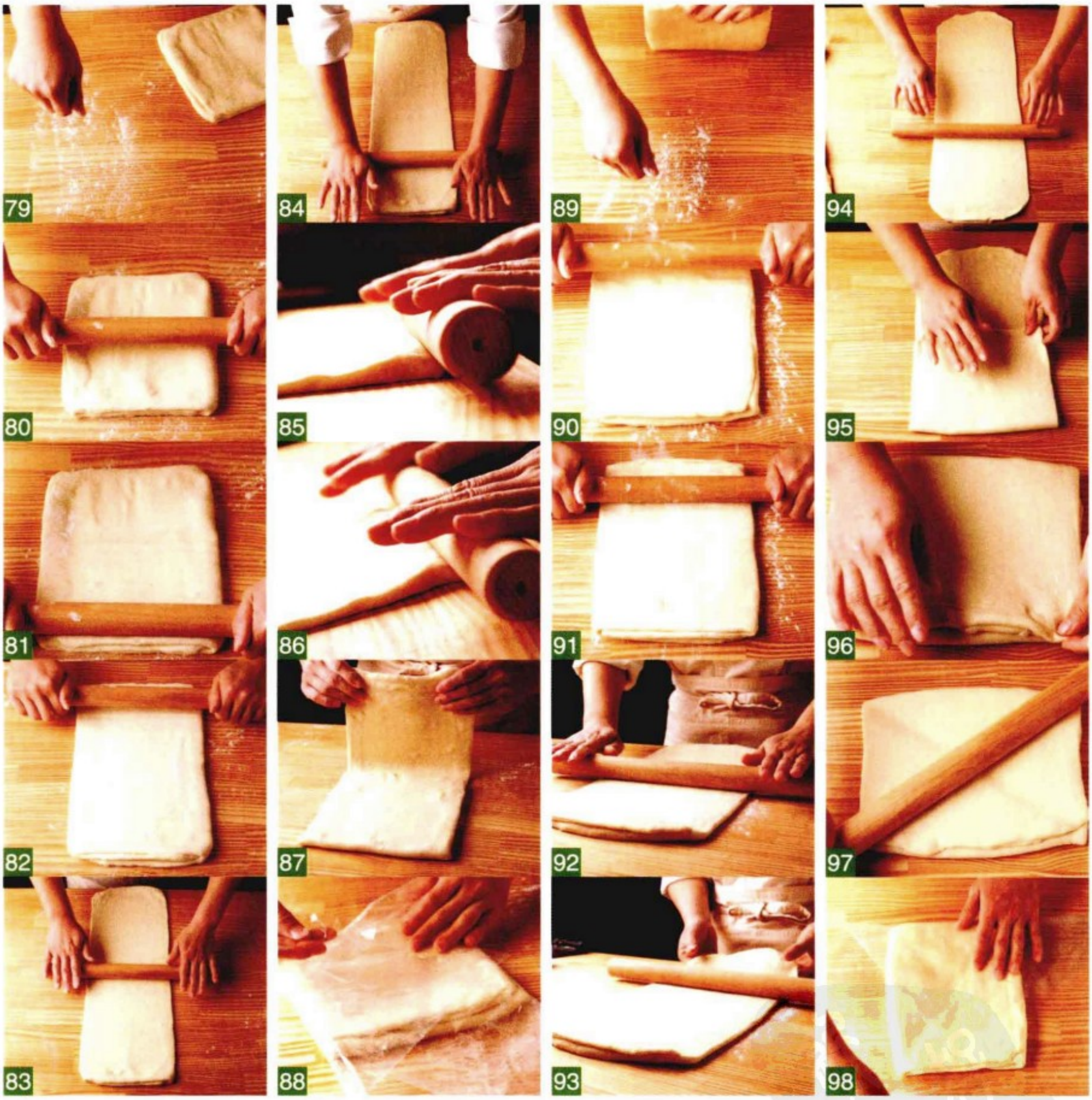
Q4 面团边缘破了怎么办

A4 如果不能均等地用力就会造成擀制出来的面团形状怪异。不进行修改就这样烘烤的时候，请用菜刀切下不规则面团的边缘。



←使用擀面杖擀制面团时，边用手修正面团边缘边擀制，这样就能避免出现照片所示的面团了。

第二次折叠造型作业 → 在冷冻室里冷冻（约30分钟） → 第三次折叠造型作业 → 在冷冻室里冷冻（约30分钟）



79 进行第二次混合塑型，在揉面台上撒好扑粉放上面团，捏合的部分冲上。

80~83 首先用擀面杖用力擀压上半部分，再擀压下半部分，然后从面团的中央开始分别向上、向下按照此顺序擀制面团。

84 最终形成60cm×20cm的长方形面团。

85~86 在面团的边缘处用擀面杖从外向内擀制。

87 把面团折叠3叠。

88 用塑料保鲜膜包裹好面团，在冰箱冷冻室里冷冻30分钟。

89 进行第三次混合塑型，在揉面台上撒好扑粉放上面团，捏合的部分冲上。

90~91 首先用擀面杖用力擀压上半部分，再擀压下半部分。

92~93 然后从面团的中央开始分别向上、向下按照此顺序擀制面团。

94~96 当形成50cm×20cm的面团的时候，将其折叠成3叠。

97 在折叠完第三次以后用擀面杖在中间画上十字，按压。

98 用塑料保鲜膜包好，放进冰箱里冷藏30分钟。

第一次擀制 → 第二次擀制 下页继续

第一次擀制

制作到达造型步骤时，面团的弹性变小，很难伸展，所以进行二次造型。


99


100


101


102


103


104


105


106


107


108


109


110

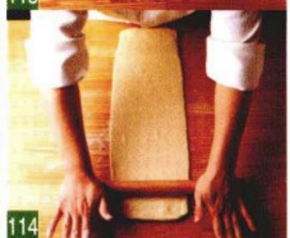

111


112

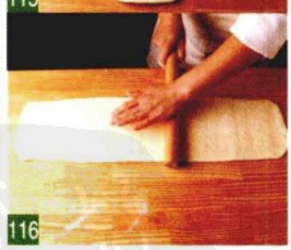
第二次擀制

最后一次擀制，最终形成宽15cm×长60cm的面团。


113


114


115


116

99 在揉面台上撒好扑粉。

100 把面团捏合的部分冲上放置。

101 造型要求面团宽度最低15cm。请使用支持测量宽度，然后始终保持15cm的宽度进行擀制。

102 首先使用擀面杖向上、向下分别按压擀制面团。

103~105 从面团的中央开始分别向上和向下用擀面杖擀制面团。

106~107 由于面团容易缩小，所以也请在背面同样擀制。当翻转面团的时候，用面团包裹起擀面杖之后翻转，会比较方便。

108~109 接下来同样擀制面团背面。

110 为了使面团放入冰箱比较方便，请把面团轻轻折成两半。

111~112 用塑料保鲜膜包好，放入冰箱冷藏20分钟。

113~115 在揉面台上撒好扑粉展开面团，将面团擀制成60cm×15cm的面团。擀制完正面之后，继续擀制背面。

116 当揉面台比较小的时候把面团横着放置，进行擀制。

切割面团 → 造型 → 最后醒发（约32℃，60~80分钟） → 烘烤（约230℃，约15分钟）



117~118 横向放置面团，用尺子测量长度并且标记。每隔10cm标记一个点，最终把整个面团分成10个底边为10cm，高15cm的等腰三角形。

119~121 按照刚刚做好的标记切割面团，如果面团过于柔软，请把它们放置到冰箱冷藏20分钟左右。

122~123 把面团拉长。

124~127 把面团底边稍微卷起，做成芯。一只手拉起面团顶角，另一只手卷起面团。

128~131 双手在已经卷了一段的面团处，呈八字形继续卷，直到面团完全卷好为止。

重点 卷面团的时候不要太过用力

卷面团用力过大会使面团里的黄油溢出。

若面团内部的黄油溢出，就不能很好地完成牛角面包的制作了。



132 在托盘上放好烘烤纸，把面团放在上面。将面团放置平稳，以防滚动。

133 放在温度约32℃的环境下进行60~80分钟的最后醒发。

134~135 在面团表面涂抹上鸡蛋液，烤箱温度设定为约230℃，烘烤15分钟左右。



牛角面包制作方法回顾



巩固一下制作方法，下次制作的时候就能更流畅简单。

1 从四周开始没有遗漏地仔细敲打黄油

在使用擀面杖敲打黄油块的时候，不要用力过度。当在一个角度上敲打多次后，把黄油块旋转90°，再在另一个方向上继续敲打，背面也是相同。当敲打过后的黄油表面出现交错的方格的时候，敲打结束。



如图所示，在黄油表面出现格子的时候停止。如果在敲打的过程中黄油熔化了，请立即覆盖上保鲜膜在冰箱中再冷冻10分钟。

2 正确使用擀面杖，确认与面团的相对位置

如果擀面杖的使用方法不正确的话，就不能在擀面的时候力道均匀。这样直接导致面团的厚度以及软硬程度不均。请把面团和擀面杖以及身体的中央线重叠在一起，使用均等并且平衡的力道进行擀面。



虽然面团和擀面杖的中心线重叠在一起了，但是双手的位置不对称。



把身体，擀面杖以及面团中心线重合在一起，使用擀面杖对称并且平滑地进行擀面。

3 在擀面的时候不要过于用力，快速完成

在进行2~3次的折叠造型以后，面团温度下降，使用擀面杖擀面也变得稍微有些艰难了。即便是这样也不能用力过大，不要尝试一次就把面团擀好，要重复3~4次并且尽量快捷地擀好面团。



若力量过大，擀面杖和面团就会粘黏在一起，导致面团表面变得粗糙。注意一定要快捷且平滑地进行擀面。



在擀面的过程中，如果出现图片中黄油熔化的情况，请立即放回冰箱内再冷藏一会儿。

4 如果最后醒发过度，黄油层消失，牛角面包的制作也就失败了

最后醒发过度，或者进行最后醒发的环境温度过高，都会造成经过折叠造型步骤而产生黄油层的融合消失。请一定注意进行最后醒发时的环境温度不要超过35℃。



最后醒发过度导致黄油熔化，黄油层消失。即便继续烘烤，制作好的牛角面包也不会有可口的黄油香味了。



正常

油脂层膨胀，面包整体有立体感。



最后醒发过度

黄油在面团内熔化，导致面包失去弹性，失去牛角面包的特点。

变换花样 Arrange

奶油烘饼/巧克力面包

使用与牛角面包相同的面团就可简单制作了！



奶油烘饼

材料（约10个份）

P52所用材料

细砂糖、油脂类（涂抹面盆）………………… 各适量

巧克力面包

材料（约10个份）

P52所用材料

面包专用棒状巧克力（如果没有，可以把大块巧克力切割后代替）…… 20根

鸡蛋液（最后上色用）……………………………… 适量

所需时间

前一天 1小时

当天 5小时

难易度 ★★★

所需时间

前一天 1小时

当天 5小时

难易度 ★★★

（奶油烘饼的制作流程）

●前一天：混合材料→摔打揉面（约3分钟）→揉和面团（2分钟）→发酵（温度28~30℃，40~60分钟）→排气→冷藏发酵（冰箱内冷藏发酵15~20分钟）

●当天：敲打冷藏黄油块→擀制黄油→用面团包裹黄油块并擀平→第一次折叠造型作业→第二次折叠造型作业→冷藏（约30分钟）→第三次折叠造型作业→冷藏（约30分钟）→造型抻面→造型→最后醒发（温度32℃，约60分钟）→烘烤（温度大约230℃，约15分钟）



1~2 参照P52 1~P58 38制作面团。把面团的接合处冲上，擀成45cm×15cm的长方形。

3 把面团轻轻对折，用塑料保鲜膜密封后放置冰箱内冷冻30分钟。

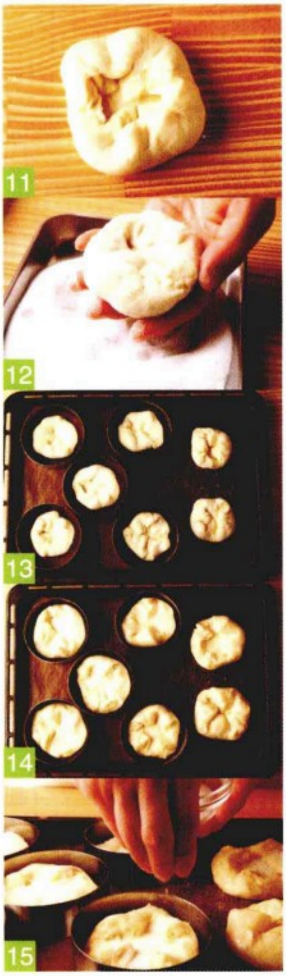
4~5 在面团上撒稍许面粉，擀平面团最后形成50cm×20cm的长方形。

6 把面团横向放置，然后每间隔9~10cm用刀做出标记。

7 按照做好的标记切出10块长方形小面团。

8~9 在直径9cm的模具内侧涂上油脂，准备好细砂糖。

10 把面团从四周向中心对折，然后再把新形成的4个角继续折叠。



11 用手按压面团接合部分。
12 在面团的两侧涂抹细砂糖。
13 把面团放入模具内。
14 在温度约32℃的环境内进行60分钟的最后醒发。
15 撒上细砂糖，用喷雾剂加湿面团，在温度约230℃的烤箱内烘烤约15分钟。

巧克力面包的制作方法

●前一天：混合材料→摔打揉面（约3分钟）→揉和面团（2分钟）→发酵（温度28~30℃，约40~60分钟）→排气→冷藏发酵（冰箱内冷藏发酵15~20分钟）

●当天：敲打冷藏黄油块→擀制黄油→用面团包裹黄油块并擀平→第一次折叠造型作业→第二次折叠造型作业→冷藏（约30分钟）→第三次折叠造型作业→冷藏（约30分钟）→造型抻面→造型→最后醒发（温度约32℃，约60分钟）→烘烤（温度约230℃，约15分钟）



1 参照P52 1~P58 98制作面团。
2~4 把面团的接合处冲上，擀成45cm×20cm的长方形。把面团轻轻对折，用塑料保鲜膜密封后放置冰箱内冷冻30分钟。
5 把面团取出放置在擀面台上，进行擀面。
6 擀平面团最后形成50cm×22cm的长方形。
7 把面团横向放置，每间隔9~10cm用刀做出标记。
8~10 按标记切出10块长方形小面团。把巧克力块放在面团中央。
11 以面团内部的巧克力为中心轴，卷起面团。
12 继续卷面团包好巧克力，双手稍微用力按压面团。
13 在托盘上放好烘烤纸，然后再把每一个面团放入模具内。在温度约32℃的环境下进行约60分钟的最后醒发。
14~15 在面团表面涂上鸡蛋液，最后在温度约230℃的烤箱内烘烤约15分钟。

法国面包房和法式香酥面包的关系

法式香酥面包也叫法式西点，这种面包作为一种独立的面包种类在法国盛行。



面包房的名称

法国：Boulangerie
德国：Backerei
意大利：Panetteria
英国：Bakery

Pain

一般面包房贩卖的面包种类

这种面包大都指法式面包和法国乡村面包等能作为正餐来食用的主食面包，这些美味可口的面包也体现出面包师傅的手艺高低。

法式面包



法国乡村面包





山形面包

Viennoiserrie

法式香酥面包

这种面包的制作工艺是玛丽·爱德华出嫁的时候从澳大利亚带到法国的。这种法式香酥面包在西点店也有贩卖。

牛角面包



奶油面包



丹麦酥皮饼



*除此之外西点店也贩卖其他糕点以及面包。

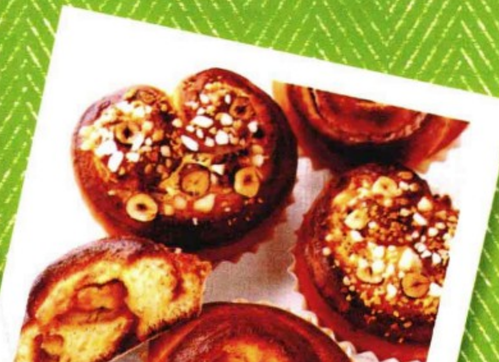
日本产面包和法国产面包的区别

在日本的面包店里您会很容易买到牛角面包或法式主食面包等，这些面包也通常是放在一起贩卖的；但是在法国却并非这样，不同种类的面包会被严格区分之后分开贩卖。

在法语中面包房一般被称作Boulangerie，在Boulangerie中销售的面包既有作为主食和正餐一起食用的法式面包，也有像牛角面包等那样的甜点类的面包。在法语中这类面包被称作Viennoiserrie。

在法国主食面包和甜点类面包被严格区分后分开贩卖。只有你看到某家面包店的招牌上同时写有主食面包和甜点面包的字样的时候，你才能一起购买到这两类面包。同时根据面包店的规模不同，也有一些面包店只单一贩卖法式面包或甜点面包。制作这两类面包的师傅其称呼也是不同的。

第3章
最受欢迎的面包的制作方法





根据不同的面包选择相应的酵母

相同种类的酵母在具体使用的时候也会有些差异

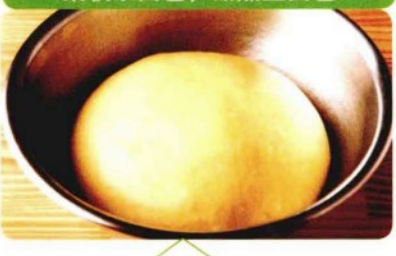
面包面团和酵母有一定的融合性

之所以本书把生酵母和速溶干酵母分开使用，就是因为使用的酵母和所制作面包的面团有一定的融合性。

酵母发酵的营养来源是由面团中所含的砂糖及葡萄糖提供的。生酵母具有一种分解营养比较快的转化酶，它能够使面团内部所含的白砂糖迅速分解，因而一般用在含糖的面团内。

在制作不含糖的面包时，酵母会把面粉中的淀粉转换成麦芽糖，然后再用自身的酵母菌来使葡萄糖分解，从而获得发酵所需要的营养。这种特性被称作麦芽糖活性。干燥的酵母其麦芽糖活性很强，使用在法式面包以及制作方法相对单一的主食面包上可以发挥很好的发酵作用。

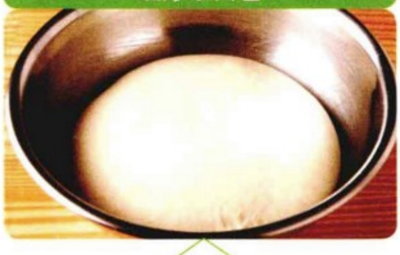
柔软系面包，甜点型面包



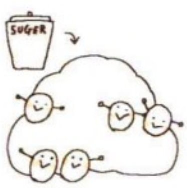
※1 速溶干酵母可分为有糖和无糖两种类型。这里所使用的是无糖型。

※2 本书中所使用的生酵母是加糖型，无糖型生酵母是生产用。

硬厚系面包



使用加糖型面团用（耐糖性）酵母



白砂糖迅速分解，面团充分膨胀

这种酵母分解面团中糖的速度快（具有转化酶活性），在富含糖分的面团中加入这种酵母后面团不断分解，促进发酵。

使用无糖型面团用酵母



无论放入多少白砂糖，发酵无明显变化

因为此种酵母分解糖的能力较弱，所以无论面团中有多少糖分，酵母菌分解速率也不会有明显的变化，发酵进行缓慢。

使用无糖型面团用酵母



分解麦芽糖的能力强

这种酵母麦芽糖活性比较强，最适合制作方法相对比较单纯的硬厚系面包。和加糖面团型相比更容易突出面包中所含辅料的香味。

使用加糖型面团用酵母



分解白砂糖能力比较低

面团中所含有的转化酶活性高，即便使用加糖型酵母也不会对发酵产生太大影响，但是发酵效力比较小。

Melon roll
哈密瓜面包

诞生自日本的哈密瓜面包，
口感松脆味道香醇

要点 Point

面团本身比较柔软，
容易粘黏，请耐心揉和。

烘烤时间短暂时，制作出的
哈密瓜面包表皮呈现淡茶色。



Melon roll
哈密瓜面包

材料（约12个份）

中种材料

- 强力粉（卡美利亚）……… 175g
- 白砂糖……… 13g
- 鸡蛋……… 50g
- 耐糖性生酵母……… 10g
- （或耐糖性速溶干酵母4g）
- 水……… 63ml

揉和面团所用材料

- 强力粉（卡美利亚）…… 25g
- 薄力粉……… 50g
- 白砂糖……… 63g
- 食盐……… 3g
- 脱脂奶粉……… 5g
- 黄油（常温）……… 38g
- 水……… 45ml
- 扑粉、油脂类（涂面盆）　各适量

哈密瓜面团材料

- Ⓐ[黄油（常温）……… 56g
- 　 白砂糖……… 112g
- 鸡蛋液……… 60ml
- 薄力粉……… 220g
- 哈密瓜皮……… 1/4个
- 香草精、细砂糖……　各适量

所需时间

4小时30分钟

难易度

★★★

※揉和面团温度24~26℃

混合中种材料 → 发酵（28~30℃，约90分钟）→ 混合发酵面团的材料之后放入冰箱冷却（约1小时）



1 制作中种。在面盆中用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋后继续搅拌。

2~4 在另外一个面盆中放入强力粉、白砂糖搅拌后和**1**混合。用手指画圆搅拌。

5 搅拌到如图所示程度。在温度28~30℃的环境下发酵90分钟。

6 制作哈密瓜面团。在面盆中加入Ⓐ后用搅拌器搅拌。

7 把鸡蛋液分3~4次依次倒入面盆中仔细搅拌。

8~10 把搓好的哈密瓜粉末和香草精薄力粉混合，用切面刀适当混合取出放置在揉面台上。

11~14 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。在制作的同时不断用切面刀收好散落在四周的面团。

15 用切面刀把面团铲起放在托盘中，在冰箱中冷冻1小时。



混合面团材料 → 在揉面台上揉面 → 揉和面团（约15分钟）

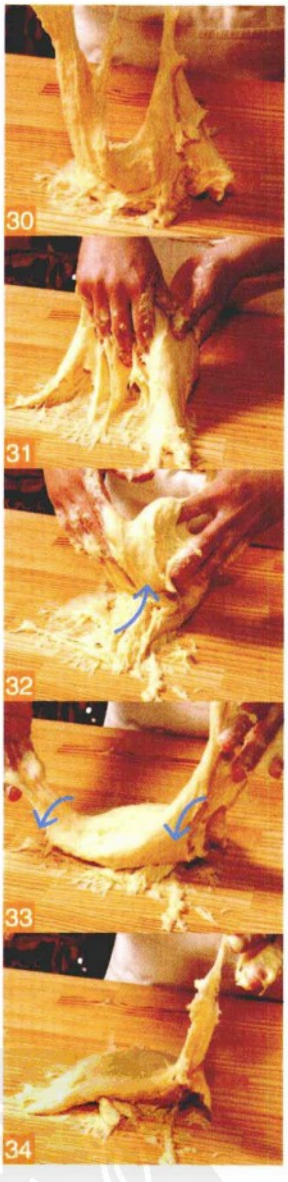
下页继续

中种发酵后









16~17 混合面团，进行二次揉和。使用切面刀把15的中种面团切开。

18 在被切开的面团中央放入薄力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。

19 加水。

20~21 用手指画圆搅拌。

22 在混合到一定程度后把面团移至揉面台上，用切面刀把粘黏在手上以及面盆上的面团取下来。

23~24 双手拿起面团，上下揉和直到面团整体的软硬程度均匀并且变得非常柔软。

25~26 用切面刀把面团收集起来。

27~34 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。不时改变面团角度，按照要领摔打15分钟。

重点 不要用整只手抓面团

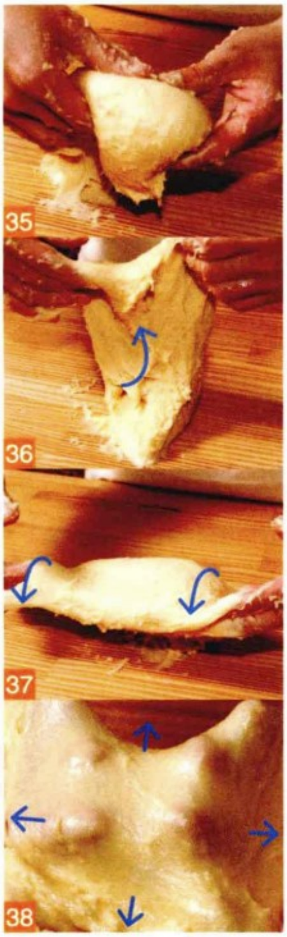
如果使用整只手来抓面团，面团会变得难以摔打。



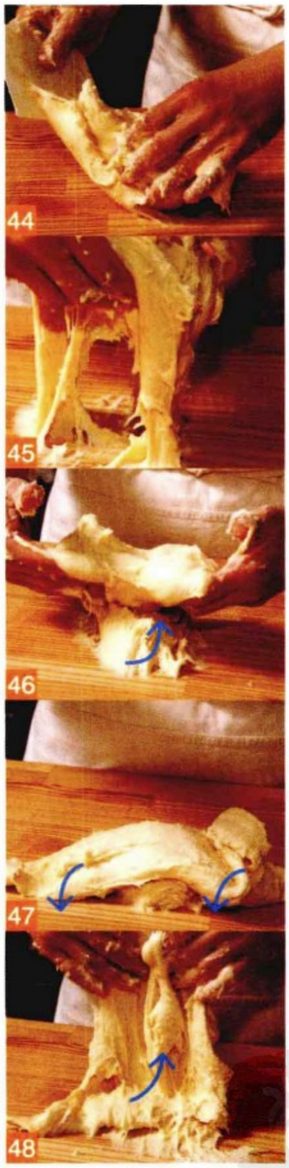
用整只手抓面团，揉和也很困难。

揉和面团（约15分钟）→ 用面团包好黄油继续揉和 → 揉和面团（约15分钟，揉和后面团温度27~29℃）

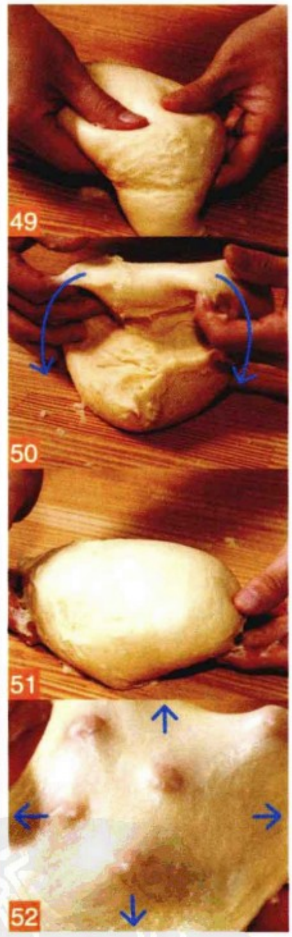
揉和面团 15分钟后的状态







揉和面团 15分钟后的状态



35~37 揉和面团经过15分钟后还会有部分面团粘黏在揉面台上。

38 切取一部分面团，和图片进行对比确认麸质网状结构薄膜是否形成，确认形成之后放回到面盆中，重新混合好。

39 把面团擀平，放置黄油在面团中央。

40 用面团从四周把黄油包裹起来。

41~42 两手拿起面团，上下移动撕扯面团同时在面团上揉和。

43 揉和到面团整体软硬相同时结束。

44 用切面刀把面团收集起来。同时把粘黏在手上的面团也取下。

45~46 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过去，下端摔打在揉面板上。

47 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。

48 不时改变面团角度，按照要领摔打15分钟。

49~51 持续15分钟的揉和，面团变得富有弹性和光泽。虽然面团不容易聚合，但也不要使用扑粉。

52 确认麸质网状结构薄膜的形成。

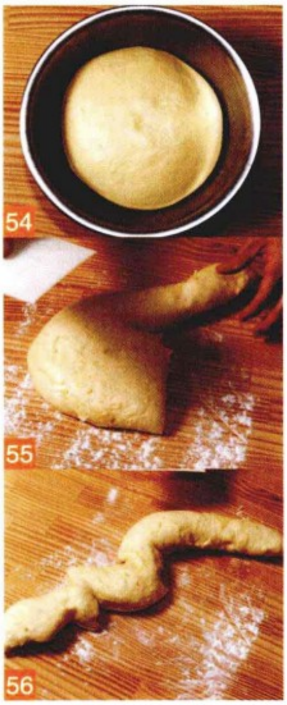
发酵
（28~30℃，30~40分钟）

分割面团搓圆

下页继续



和中种混合后的面团，发酵后





53 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的环境发酵30~40分钟，注意保湿。

54~56 在揉面台上撒上扑面，把面团从面盆中取出揉搓成棒状，再从中心盘起形成旋涡状。

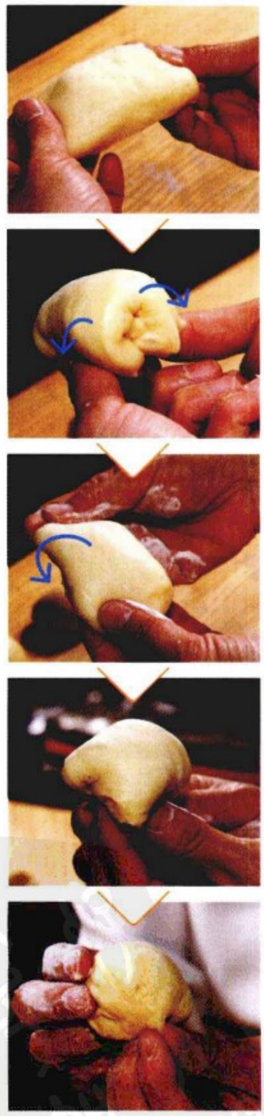
57~58 用磅秤称重，一共分割成12块，每块40g。如果面团剩余20g以下，请把其等分成12块均分到每个大面团中。

59~61 在揉面台上撒上扑面。在面团分割面撒上面粉，并将其冲上。

62~66 用手掌把面团包裹起来之后按压在揉面台上，并进行逆时针旋转把面团揉圆。

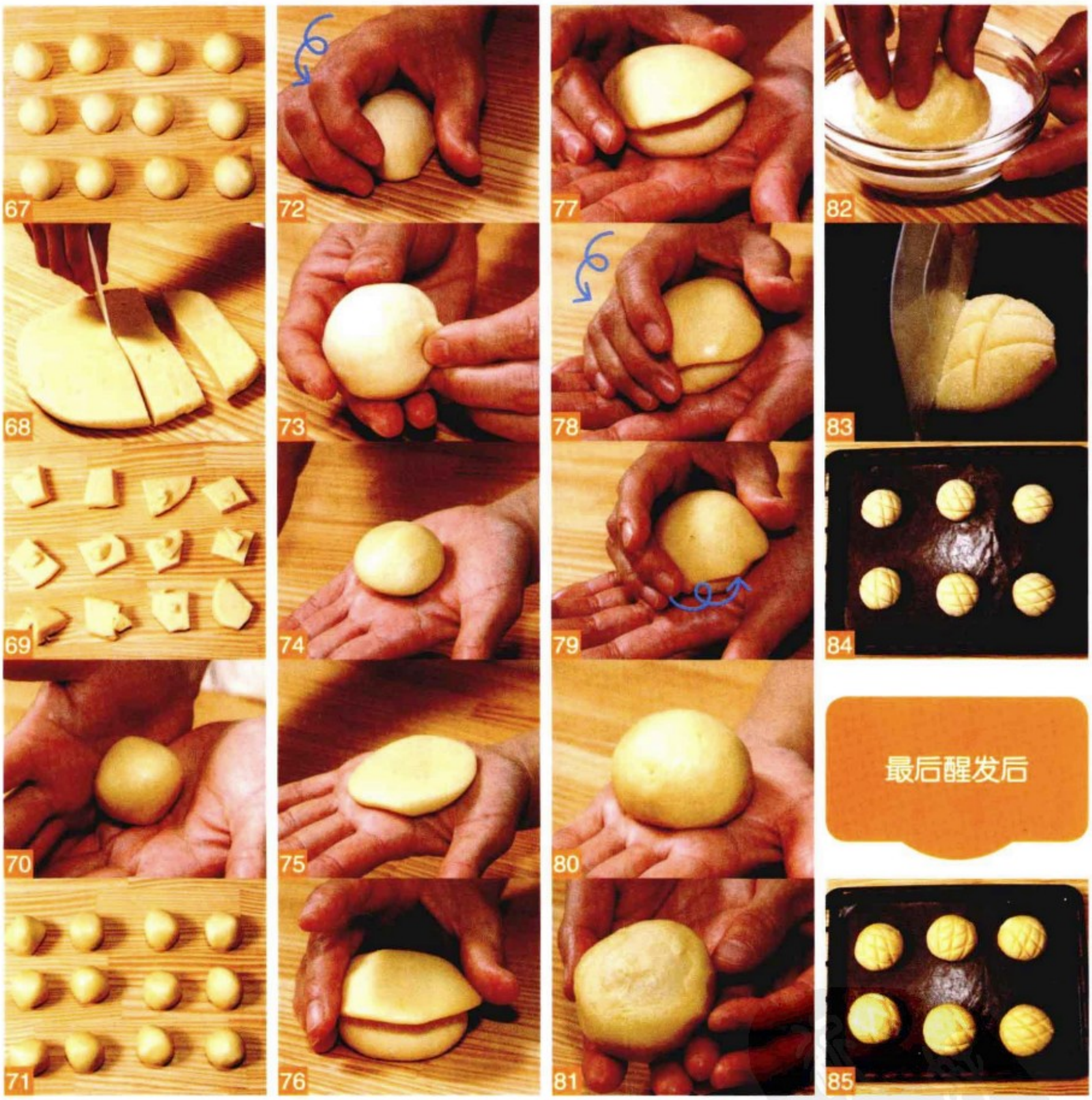
面团无法搓圆

如果不能很好地把面团搓圆，您可以尝试使用折叠法搓圆面团。最后把底部的接合处捏合就行了。



用手拿住分割后的面团，轻轻地把它们抻长之后，向下对折。变换角度之后再向下进行对折，最后用手指捏合好面团底部。

分割哈密瓜面团并搓圆 → 中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约35℃，50~60分钟） → 烘烤（约210℃，10~12分钟）



67 把所有的面团都搓圆之后进行中间醒发。

68 把哈密瓜面团分割成12份，每份30g。

69 如果有剩余的话，把剩余的部分等分之后再分配到每个面团中去。

70~71 使用双手手掌把哈密瓜的面团揉圆。

72 中间醒发结束之后，按照P71的62~66的要领把面团重新搓圆。

73 把面团的背面接合处捏合好。

74~76 把哈密瓜面团放在手掌上压平，放在底下的面团上面。哈蜜瓜面团大小为面包面团的八成。

77 把哈密瓜面团放在面包面团上。

78~80 把上层的哈密瓜面团一点点的揉圆，直到和下面的面包面团融合在一起，如果在揉和的时候感到有些粘黏也可以放一点扑粉。

81 把面团翻转，底面部分露出1角硬币大小时最好。

82 在哈密瓜面团的表面撒上细砂糖。

83 在托盘上放好烘烤纸，然后把面团移动到托盘上，用切面刀在面团表面割出纹路。

84 在温度约35℃的场所进行50~60分钟的最后醒发。

85 在温度约210℃的烤箱内烘烤10~12分钟。

小技巧

当用手不能很好地完成造型的时候……

巧用擀面杖，制作哈密瓜面团。

NG 切忌用力揉和哈密瓜面团

哈密瓜面团本身就很容易粘黏，如果使用擀面杖时用力过大就会完全粘黏在擀面台上。



NG 制作难度高的哈密瓜面团

当擀制好的哈密瓜面团软硬不均时，很难包裹住底层面包面团，这样烘烤出的面包会有残缺。



←哈密瓜面团过大，导致有剩余的面团。



←擀制的面团软硬不均，在比较薄的地方破掉。

这些都是烘烤有残缺的原因



✕失败



○成功

制作失败的哈密瓜面包会有残缺，同时表面有很多不均匀的斑点。

1

在擀面台上撒少许扑粉后放上哈密瓜面团，用擀面杖轻擀面团。



2

擀好的哈密瓜面团要比上层面包面团大一圈。



3

用哈密瓜面团包裹住面包面团，同时面包面团的接合处也要冲上。



4

把哈密瓜面团翻转到上层。



5

就这样继续滚圆2~3次。



6

当面团底部只露出大概1个硬币大小时，大功告成。虽然在面团底部会产生一些褶皱，但是相对来说制作方法比较简单，能够很好地完成造型。



了解市面上常见的速溶干酵母

方便好用的速溶干酵母究竟有多少种类?

市场上经常可以看到的酵母种类

saf-instant速溶干酵母红色



适用于无糖面团和含糖量15%的面团。多用于法式面包、主食面包、黄油卷面包、牛角面包的制作。

saf-instant速溶干酵母金色



适用于糖分含量15%以上的面团。多用于哈密瓜面包、甜甜圈面包、丹麦酥皮饼的制作。

超级卡美利亚速溶干酵母



广泛适用于蛋黄卷面包、甜甜圈等多种面包的制作。

冷冻比萨饼用速溶干酵母

比萨饼用速溶干酵母

还有一种速溶干酵母是简单快速制作比萨饼时所使用的。它用于伸缩性不太好的面团时，能使面团增加弹性，并且增大面团本身密度。





酵母有很多种类，除了生酵母和速溶干酵母以外还有干酵母。使用干酵母的时候需用40℃的热水进行加热，做发酵准备。

按照含糖量选取酵母——多糖型和无糖型

速溶干酵母是通过人工培养面包酵母，压缩后碾碎成颗粒状制作而成的，无需特别准备即可方便快捷使用，且用量仅为生酵母的1/2到1/3。

但速溶干酵母本身也有很多种类，购买的时候一定要按照所制作面包的面团含糖量选取合适产品。例如像甜甜圈这种含糖量比较高的面包，就需要选用加糖面团专用（耐糖性）酵母，但是制作硬厚系面包时选择无糖型面团专用的酵母。

同时，还有一些速溶干酵母可以对应多种类型的面包制作。如果觉得选择酵母比较麻烦，这种多用型速溶干酵母最合适不过了。

Scone

英国茶饼

使用固体乳膏和果酱，味道鲜美

要点 Point

面团揉和要恰到好处，烘烤应迅速进行。

当使用切面板进行造型的时候不要修整过度。



Scone
英国茶饼

材料（约10个份）

法式面包专用面粉（法国）……………… 125g
薄力粉……………… 125g
白砂糖……………… 20g
食盐……………… 1小撮
发酵粉……………… 10g
黄油（冰箱提前冷藏）… 50g
起酥油……………… 30g
（冰箱提前冷藏）
牛奶……………… 115ml
牛奶（面团用）、扑粉 …… ……………… 各适量

使用切割模具



直径6cm的切割模具

所需时间
1小时30分钟

难易度
★★★



混合材料 → 双手揉搓面粉（约3分钟） → 混合白砂糖、食盐、牛奶（约5分钟）



1 在面盆中放入法式面包专用面粉、薄力粉、发酵粉和冷藏后的黄油。如果是在夏季制作，最好提前先把这些材料冷却，方便快捷制作。

2 使用切面刀混合好材料。

3～5 在揉面台上继续混合面粉。

6～8 把冷却后的起酥油和刚刚混合好的面粉放在一起，然后用切面刀把起酥油敲碎与面粉继续混合。

9～10 使用双手一边揉搓面粉一边把黄油和起酥油混合好。

11 如图当面团略呈蛋黄色，用手接触有粗糙感的时候此步骤结束。

12 当面粉稍微成团之后，把面团分散成圆环状。

13～14 在围成的圆环正中间慢慢倒入白砂糖和食盐，轻轻倒入牛奶。

15～16 用切面刀从内侧慢慢混合面粉。

静置面团（放置冰箱内30分钟至1小时） → 擀面 → 造型 → 剩余面团造型 → 烘烤（约200℃，约15分钟）



17~19 当面团和牛奶等材料逐渐混合均匀的时候，用切面刀继续切割面团再次混合。

20 如图所示面团形成一团的时候结束。

重点 切记勿用手揉面

如果用手揉和面团，面团本身会生成麸质网状结构薄膜，从而使得英国茶饼本身的酥松口感消失。

21~22 在面盆内提前铺好保鲜膜把面团放置在上面。利用托盘四边把面团整体塑成长方形。放在冰箱内冷藏30分钟至1小时。

23 把面团取出放在提前撒了扑粉的揉面台上。

24 准备好直径为6cm的切割模具。把整个面团擀成稍大长方形。

25~27 继续擀制面团形成20cm × 15cm × 2cm的扁平面片。

28 使用切割模具把小面团切割成型，把烘烤纸放置在托盘上，按照顺序摆放好6个小的面团。

29~30 剩余的面团重新混合后聚团，准备再次使用。

31 使用剩余面团按照所需大小再次造型出面团。大概还可以制作出4个。

32~33 如果还有剩余的话，请不要再使用切割模具，而是用双手把面团收好弄圆。

34 在每个小面团表面涂上鸡蛋液，在温度约200℃的烤箱内烘烤约15分钟。

变换花样 Arrange

蔓越莓英国茶饼/南瓜英国茶饼

稍微变化材料，英国茶饼大变身！



蔓越莓英国茶饼

材料（8~10个份）

P76材料

干燥的蔓越莓……… 50g

南瓜英国茶饼

材料（约10个份）

P76材料

冷冻南瓜…………… 80g

所需时间 1小时30分钟

难易度 ★★★

所需时间 1小时45分钟

难易度 ★★★

蔓越莓英国茶饼的制作流程

混合材料（约5分钟）→用手揉搓面粉（约3分钟）→放入白砂糖、食盐、牛奶，蔓越莓后混合（约5分钟）→静置面团（在冰箱内冷藏30分钟至1小时）→使用擀面杖进行擀面→使用切割模具分割面团→处理剩余材料→烘烤（温度约200℃，约15分钟）



1 参照P76 1~19制作面团。

2~3 在1放入蔓越莓，用切面刀切割面团混合。

4~5 当面团混合如图片所示那样的时候，用保鲜膜把面团包好，放在托盘上，把面团整理成长方形，放在冰箱内冷藏30分钟至1小时。

6 把面团擀制成20cm×15cm×2cm的扁平面片。

7 使用P76的切割模具对面团进行分割。

8~9 把剩余的面团揉和到一起再次切割，这次可以制作成三角形。

10 在面团的表面涂抹鸡蛋液，在温度约200℃的烤箱内烘烤约15分钟。

（南瓜英国茶饼的制作流程）

解冻冷藏的南瓜并揉和成糊状（约15分钟）→混合材料（约5分钟）→使用双手搓合面团（约3分钟）→放入白砂糖、食盐、牛奶、南瓜后混合（约5分钟）→静置面团（在冰箱内冷藏30分钟至1小时）→使用擀面杖进行擀面→使用切割模具分割面团→处理剩余材料→烘烤（温度约200℃，约15分钟）



1~2 在耐热容器中放入南瓜，并盖好保鲜膜，在500w的微波炉内进行5分半的解冻。

3 当南瓜稍微冷却以后把南瓜的皮削掉。

4 揉和成糊状。

5 参照P76 1~13制作面团。

6~7 在围成圈的面粉中央加入南瓜糊、白砂糖、食盐、牛奶。

8~10 从面团的内侧开始使用切面刀慢慢混合面团。

11 混合成照片所示程度。

12 把面团用保鲜膜包好，放置在托盘上。把面团整理成长方形，放在冰箱内冷藏30分钟至1小时。

13~14 把面团擀制成20cm×15cm×2cm的扁平面片。

15 使用P76的切割模具对面团进行分割，把分割好的面团放置在托盘上。

16~17 把剩余的面团揉和到一起使用切割模具再次切割，分成小块儿。

18 如果还有剩余请用手把它揉圆。

19~20 在面团的表面涂上牛奶，放在温度约200℃的烤箱内烘烤约15分钟。

英国茶点伴侣，自制草莓果酱

使用自制的可口草莓果酱，可使整个英国茶点的味道更加浓郁

材料

草莓…………… 250g（1盒）
白砂糖………………… 150g
水糖……………………… 25g

制作方法

1 去除草莓的根部，把沾湿的纸巾放在托盘的底部，把草莓放在上面稍稍滚动，除去污垢。

2 在比较大的盘中放入草莓，用白砂糖腌制1个小时左右。

3 当步骤2的草莓中有少量的水分渗出之后，把草莓转移到另外一个比较大的稍微厚的锅中，用火加热，放入水糖后用橡胶铲子搅拌混合。

4 当砂糖溶化后把草莓弄碎成合适的大小。沸腾之后改火为中火。

5 当从熬制的草莓中沸腾出白色的泡沫时，要快速撇去浮沫。

6 沸腾15~20分钟后，草莓会变得相对较粘稠，停火。在盛有水的容器中尝试滴入草莓果酱，当果酱滴落时成水滴状，果酱制作完成。

7 把果酱放入经煮沸消毒后的密封瓶中。

制作完成



把果酱放入瓶中保存，盖紧瓶盖。瓶子在80℃的热水中进行30分钟的浸泡消毒。

要点 不要水洗草莓



把用水沾湿的纸巾放在托盘的底部，手拿着草莓在纸巾上擦干净污垢。



水洗后，草莓的味道丧失。

要点 把草莓和白砂糖混合1小时



在盛有草莓的盆中均匀地撒满白砂糖，使草莓表面的水分自然渗透出来。这些水分可以保证草莓不被烤焦，味道醇厚。

要点 在糖上面称量水糖



把水糖滴在白砂糖上面进行称重。如果直接使用容器进行称重，水糖容易粘黏在容器上难以清除。汤勺用水冲过后使用，不易粘黏。

要点 把草莓放在炉子上熬制



随时确认草莓熬制程度

当橡胶铲子可以在锅底画出痕迹的时候，草莓的软硬程度适中，请停火。

在容器中放入水让熬好的草莓糊自然滴落，当草莓糊成水滴状滴落的时候制作完成。



诱发出草莓的独特香味

制作草莓果酱的窍门是将草莓撒上白砂糖后立即加热熬制。熬制1个小时，使草莓内部的水分渗出，直至要烤焦为止。选用任意品种的草莓都可以，但因季节、品种不同，草莓的酸味也不一样，需加一些柠檬汁或白砂糖来调制一下。盛放果酱最好选用耐热性较好的玻璃瓶。密封好的果酱可在冰箱冷藏1年，开封后请尽量在2~3周内食用完。

Graham bread

全麦吐司

使用全麦面粉制作的全麦吐司味美宜人



要点 Point

仔细揉和面团直到麸质网状结构薄膜很好地产生。

造型的时候用力，但注意不要把面团弄破。

Graham bread

全麦吐司

材料（1日斤型1个）

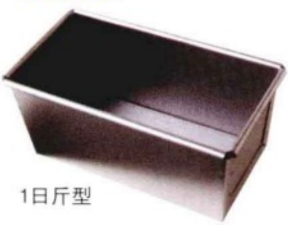
发酵种材料

强力粉（超级王）…… 175g
生酵母…………………… 5g
（或速溶干酵母2g）
水…………………… 113ml

正式制作材料

全麦粉（研磨）………… 75g
水（浸泡全麦粉用）…… 63ml
白砂糖………………… 15g
食盐…………………… 5g
脱脂奶粉……………… 5g
黄油（室温）………… 8g
起酥油………………… 8g
鸡蛋溶液（鸡蛋清和水1：1稀释）、扑粉、油脂类（涂抹面盆和模具用）…… 各适量

吐司模具



1日斤型

所需时间
6小时30分钟

难易度
★★★

※揉和面团温度25~27℃

混合发酵种材料 → 揉和面团（2~3分钟） → 发酵（28~30℃，3~4小时） → 处理全麦粉（约3小时）



1 制作发酵种。用打蛋器混合生酵母和水。

2~4 在已经加入强力粉的面盆内倒入**1**，用手指画圆搅拌。

5~6 当面团聚拢成一团的时候，用刮板把粘黏在手上的面团刮掉。

7~9 使用手掌根部在面盆内揉和面团。

10 当面团的揉和程度如图所示时，在温度为28~30℃的比较湿润的地方放置3~4小时。

11~13 把全麦粉和水加入到面盆中，使用木铲搅拌。

14~15 为避免干燥请用保鲜膜密封，放置3个小时左右。

正式揉和面团

在揉面台上揉和

下页继续

发酵种发酵后





16 当发酵种发酵结束之后，面团会膨胀到原来大小的2~3倍。

17~19 在正式揉和面团之前，用切面刀在面团中间划出缝隙，在其中倒入白砂糖、食盐、脱脂奶粉等材料。

20~24 在面盆中放入用水浸泡过的柔软的全麦粉，用手抓起面粉混合。

25~26 混合到一定程度时，把面团放到揉面台上。

27~30 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。继续揉面直到面团整体软硬程度一致。

31~34 当面团整体的软硬程度差不多的时候，用刮刀把面团聚拢收集在一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

揉和面团（约15分钟）

在面团中包入黄油和起酥油以后和面



35 把手指插入面团底部并拿起面团。
36 把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
37 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。
38~39 不时改变面团角度，按照35~37的要领摔打，反复揉面15分钟。

40~43 经过15分钟以后，面团就不会再粘黏揉面台了。当面团整体抱团时揉和结束。

44 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。当您揉和好的面团和书中所示相同，形成麸质网状结构薄膜，就可以把面团重新揉好，进行下面的步骤了。
45 把面团放平，在其中加入黄油和起酥油。

46~48 从四周向中央用面团把黄油和起酥油包好。
49~53 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始和面。

PDG

揉和面团
（27~29℃，约15分钟）

发酵
（28~30℃，30~40分钟）

下页继续



54 用刮板把散落在四边的面团收拢到一起。把粘黏在手上的面团也刮掉。

55~58 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。把手中的面团和面板上的面团对折混合在一起。

59~63 不时改变面团角度按照56~58的步骤摔打，反复揉和面团15分钟。

64~66 15分钟后，面团就不会再粘黏揉面台了。

67 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。当您揉和好的面团和书中所示的相同，形成麸质网状结构薄膜，就可以把面团重新揉好，进行下面的步骤了。

68 把油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的环境内发酵30~40分钟，避免干燥。

69~71 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

搓圆 | 中间醒发（约20分钟） | 造型



72 把面团对折。

73~74 把面团对折的痕迹朝下，然后把面团纵向放置，将面团从对面揉和到自己这边。

75~76 当面团揉和到自己这边之后再放回到对面，重复此动作。同时不要忘记不时变换角度，反复揉和。

77~80 当面团再次揉和到自己这边的时候，请再次放回到对面，改换角度从远处再次拉回到自己面前。

81 最后直到面团如同照片所示状态的时候，搓合成圆形，进行约20分钟的中间醒发。

82 中间醒发的时候，在吐司模具的内侧涂上油脂。

83~85 中间醒发结束后，把面团反面冲上，用手掌把面团整平。

86~88 左右双手同时从两边拉起面团并且对合好，然后用手把对合后的痕迹捏合。

89 在揉面台上撒好扑粉。

90~91 把面团接合处冲上并且纵向放置面团，用双手把面团压平。

造型	最后醒发（约35℃，60分钟）	漏译（约200℃，30~35分钟）



92~95 按照从中间到上边，再从中间到下边的顺序用擀面杖擀面团。注意不要使面团粘黏在擀面杖上。用擀面杖擀面一周之后把擀面杖从面团上取下，然后再次重复擀面这一动作，直到面团被擀制成40cm长左右。

96~97 把面团从上到下折成3叠。

98 用手按压面团排气。

99~100 把面团向自己这面卷起。

101~102 捏合的部分用双手好好按平。

103~104 接合处用双手捏紧。

105 面团略小于吐司模具。

重点 接合部分要好好捏合

如果接合的部分没有好好捏合的话，烘烤的时候会裂开。

106 把面包的接合处冲下放入吐司模内。

107~108 在温度约35℃的场所内进行60分钟左右的最后醒发。

109 把鸡蛋液涂抹在面团表面，在温度约200℃的烤箱内进行30~35分钟的烘烤。

掌握面包的正确切法

要想品尝味美可口的面包，就要首先掌握面包的正确切片方法

类似法式面包等简单并且稍微有些硬的面包切法

切割外形相对简洁并且比较硬一些的面包时，请注意稍微切得厚一些，这样品尝的时候既可以感受到面包外皮脆脆的感觉又可以感受到面包里面的松软。



掺有黑麦的面包

掺有黑麦的面包吃起来稍微有一些硬，如果切片比较厚，食用起来就不太方便。所以切片时可以选择切成0.5~1cm左右的厚度。

新鲜出炉的面包相对比较难切

图片中所示的面包因为烘烤结束后放置在吐司模中没有取出，产生中间部分断裂的现象，这样一来导致面包更加难以切割。



主食面包在用作吐司烘烤之后的切割方法

作为最典型的主食面包为1日斤型，这种面包请平置放倒后切割。面包片的厚度没有特别要求，可按照喜好切割，但是如果用作吐司烘烤后，请注意面包切割的厚度在1.5cm以上。





切片的时候从刀前部下刀一直移动到刀柄部分，来回反复向下切割。注意要使用整个刀刃来切割。

使用专用面包刀切割更方便

波纹刀是切割面包的专用刀。由于面包本身比较柔软，切菜的直刃刀以及切肉的刀都很难进行切割。所以面包专用刀的刀刃设计成波纹状就可以很好的解决这个问题，能够非常顺畅地切割好面包。

和切割面包的波纹刀所配套使用的是切割面包垫板，推荐您配套购买。顺便提醒您，由于切割面包的波纹刀的波纹设计，当刀刃钝了的时候不能够重新磨快，建议您重新购买新刀。

注意请不要切割刚刚烘烤好的面包，因为刚刚烘烤好的面包内部富含水汽，非常柔软；在这个时候即使想要很好的切片，但由于内部水汽比较大、面质柔软而很难切好。建议您等到面包稍冷却后再进行切割。

Bagel

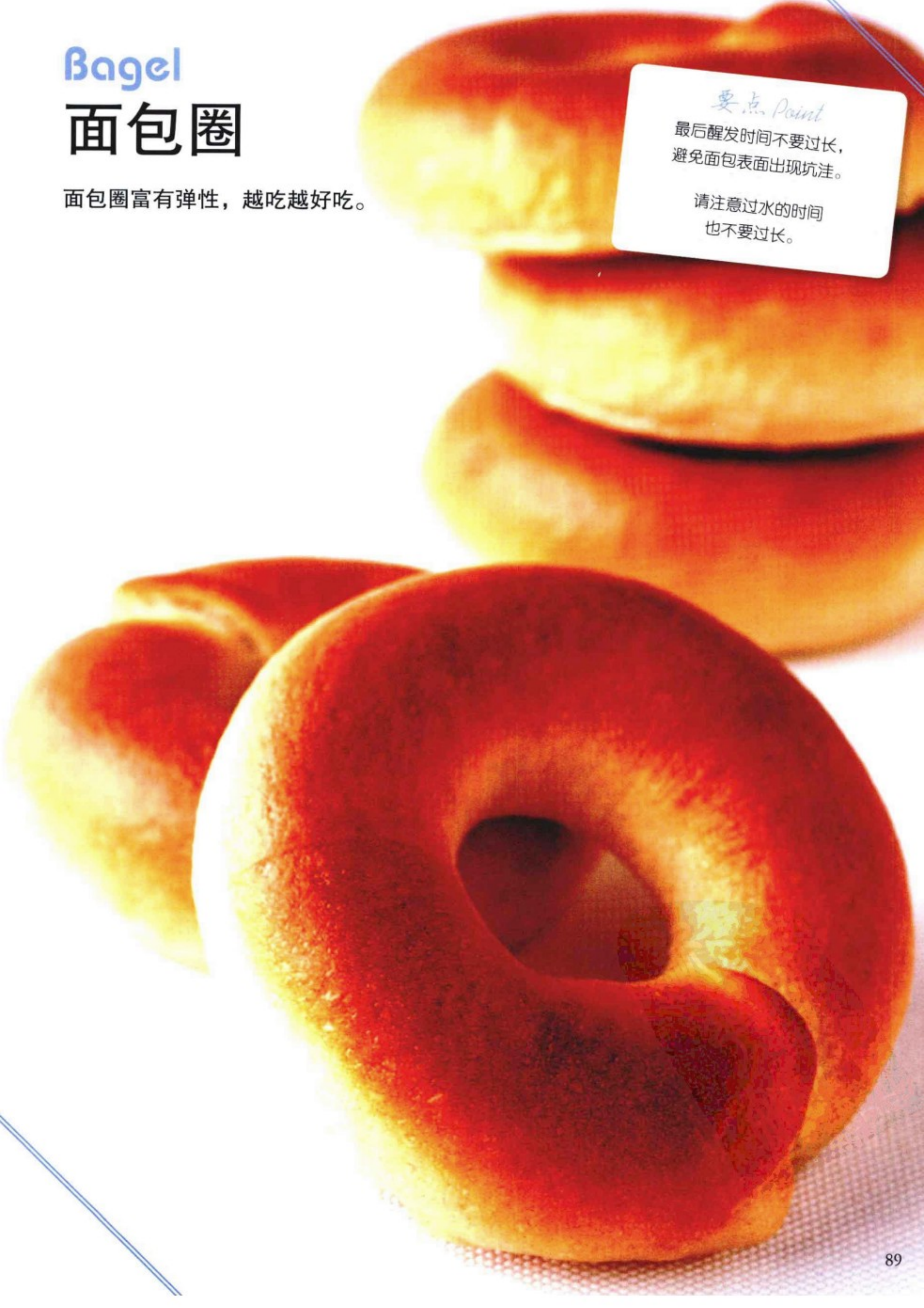
面包圈

面包圈富有弹性，越吃越好吃。

要点 Point

最后醒发时间不要过长，
避免面包表面出现坑洼。

请注意过水的时间
也不要过长。



Bagel

面包圈

材料（约5个份）

法式面包专用面粉（法国）……………… 225g
黑麦粉………………… 25g
白砂糖………………… 13g
食盐…………………… 5g
起酥油………………… 5g
生酵母………………… 5g
（速溶干酵母2g）
水……………………… 140ml
油脂类（涂抹面盆用）……………………… 适量

所需时间

2小时

难易度

★★★

混合材料 → 在揉面台上揉面



1 在面盆中放入法式面包专用面粉、黑麦粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。

2 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母。把1中混合好的材料加入2。

3~5 用手指画圆搅拌。

6 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。

7 用刮板把粘黏在手上的面团刮掉。

8~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。继续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

11 用刮刀把散落在四边的面团收拢到一起。

12~15 把面团从对面向自己这边对折过来，使用手掌把面团向对面揉过去，接合处逐渐从下面翻转到上面。



揉和面团
（约15分钟，揉和结束时的温度26~28℃）

发酵
（28~30℃，约90分钟）

分割

下页继续



16~19 将面团横向转动90°，把面团从对面向自己这边对折过来，使用手掌把面团向对面揉过去，持续此动作揉和面团15分钟。

20 在揉和面团的过程中，注意随时揉搓掉粘黏在双手上的面团。把面团横向转动90°。

21~23 15分钟后，面团的表面变得非常光滑。

24 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。当您揉和好的面团和书中所示的相同，形成麸质网状结构薄膜的时候，就可以把面团重新揉好，进行下一步。

25 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵30分钟，注意保湿，防止干燥。

26~27 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上。

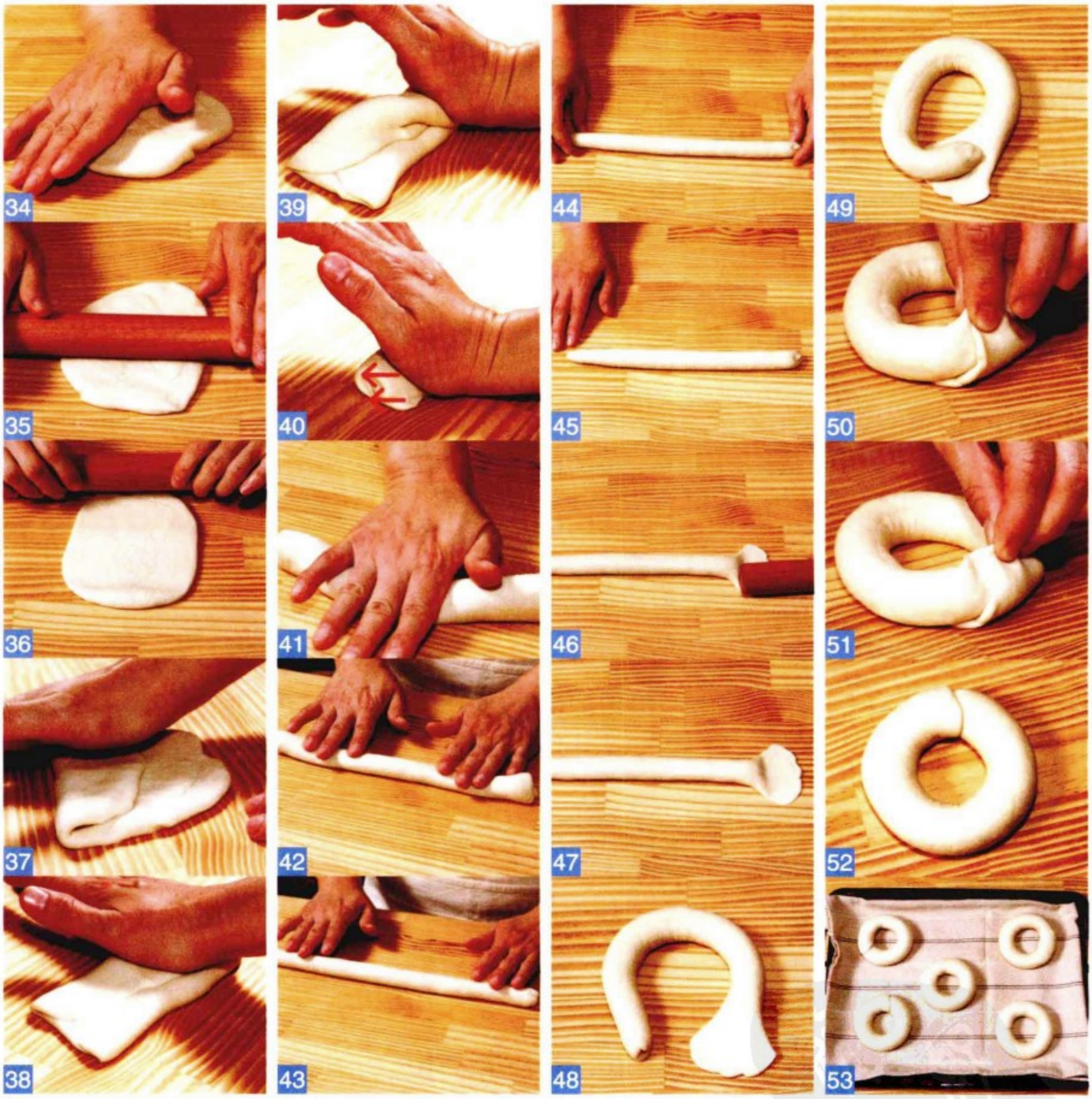
28~29 用切面刀把面团切开成棒状。

30 用切面刀把面团切成80g的小块。一共5个。

31~29 等分剩余的面团，和已经分割好的面团混合在一起。

造型

最后醒发
（约35℃，约30分钟）



34 把分割好的面团用手掌按压平整。

35~36 用擀面杖把面擀制成长方形。

37~38 选取面团的1/3折叠，再用手折叠剩余的1/3。用手掌根部将面团接合部分按实。

39~40 再把面团进行对折，用手掌根部把接合处按实。

41~44 用手滚圆面团两端的同时，把面团整体揉制成长25cm的面棒。

45 把面棒的一端稍微揉细。

46 把面棒另一端的面擀制成扁平状。

47 擀制成勺子的形状最为理想。

48~49 把面团收尾接合做成环形。

50~52 用扁平状的一段包裹起面团的另一端，接合的部分用手指按实。51是背面，52是正面。

53 在托盘内垫上略厚的帆布，将面团置于其上，在环境温度约35℃的地方进行约30分钟的最后醒发。

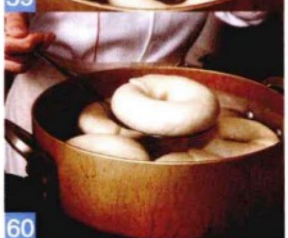
煮面团
（正反约1分钟）

烘烤
（约220℃，约15分钟）

最后醒发后











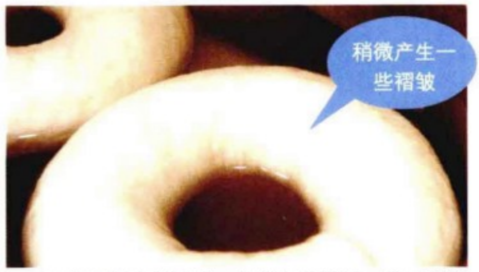
54~57 在最后醒发的过程中，在比较大的锅中准备一些热水并加热。在稍沸腾的水里把面团过一下。每一面大概30秒钟。

58~59 两面过水1分钟。
60~61 待面团去掉水汽，把它们放置在铺有烘烤纸的托盘上。
62 在温度约220℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

Q&A

Q 如何掌握面包圈过水的火候？

A1 当水中的面包圈表面稍微产生一些皱纹或者稍微膨胀的时候，标志面包圈煮的时间够了。如果煮的时间过长，面包圈表面会变得更加褶皱，导致烘烤时不能很好地膨胀。



面包圈的内侧产生一些纵向的褶皱，并且稍微变得有一些坑坑洼洼，这时就可以从水中捞起面包圈了。

继续烘烤后……



过水的时间过长，表面的褶皱过多。



面包圈的表面产生明显褶皱。

为什么会产生褶皱呢？



褶皱产生的原因是因为过水的时间过长或最后醒发的时间过长。最后醒发的时间过长导致面团内部的废气过多，这样过水就会导致面团突然缩小，产生褶皱。

变换花样 Arrange

菠菜面包圈

勾起人食欲的鲜绿色



（菠菜面包圈制作流程）

混合材料→揉和面团（约15分钟）→发酵（温度28~30℃，约30分钟）→分割→造型→最后醒发（温度约35℃，约30分钟）→过水（约1分钟）→烘烤（温度约220℃，约15分钟）



菠菜面包圈

材料（约5个份）

法式面包专用面粉（法国）……225g
黑麦粉……25g
白砂糖……13g
食盐……5g
起酥油……5g
生酵母……5g
（或速溶干酵母2g）
水……70ml
油脂类（涂抹面盆用）……适量

菜泥

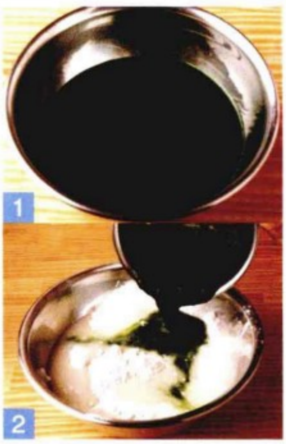
菠菜（过水后）……60g
水……40ml

所需时间

2小时

难易度

★★★



1 把菠菜放沸水中焯过后，用搅拌机打成菠菜泥。

2 在所有材料都混合好的面盆中放入制作好的菠菜泥，用手指画圆混合。

3 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。

4 双手拿面团，上下揉搓的同时扯断面团。

5 持续揉面15分钟，直到面团整体软硬程度一致。

6~7 当麸质网状结构薄膜形成之后，把面团转移到涂好油脂的面盆内，在温度为28~30℃的环境中，进行30分钟的发酵。

8 把发酵后的面团分割为80g的小份，当剩余面团在40g以上时把它制作成比较小的面团。

9~10 参照P92 34~52进行造型。造型结束后如同53一样进行最后醒发。

11 将面团在稍微沸腾的热水中过1分钟左右。

12 在温度约220℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

变换花样 Arrange

核桃面包圈

更好地烘托出核桃的香味



核桃面包圈

材料（约5个份）

P90材料

核桃…………………… 75g

所需时间

2小时

难易度

★★★

（核桃面包圈制作流程）

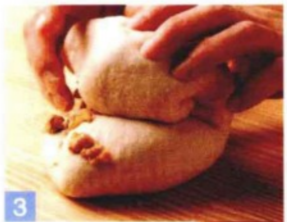
混合材料 → 揉和面团（约15分钟）→ 把核桃和面团混合后揉和 → 发酵（温度28~30℃，约30分钟）→ 分割 → 造型 → 最后醒发（温度约35℃，约30分钟）→ 过水（约1分钟）→ 烘烤（温度约220℃，约15分钟）



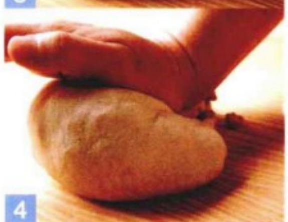
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1 参照P90 1 ~P91 24 制作面团。把面团擀平并在上面放上研磨得比较粗糙的核桃，避免核桃四处滚动请用双手把核桃稍微按压到面团内部。

2 把面团卷起并且把核桃按压到面团内部。

3 翻转面团90° 后再次卷起面团。

4 ~ 5 用手掌把面团按实，同时混合着核桃进行约15分钟的揉和。

6 当面团揉和成照片所示的那样的时候，揉和结束。

7 把面团放入涂好油脂的面盆内，在温度为28~30℃的环境下进行30分钟的发酵。

8 把发酵后的面团从面盆中取出放置在揉面台上，分割为80g 1份，当剩余面团在40g以上时把它制作成比较小的面团。

9 ~ 11 参照P92 34 ~ 53 。

12 将面团在稍微沸腾的热水中过1分钟左右，最后在温度约220℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

变换花样 Arrange

蓝莓面包圈

酸甜可口的就是蓝莓面包卷



蓝莓面包圈制作流程

混合材料 · 揉和面团（约15分钟） · 把蓝莓和面团混合后揉和 · 发酵（温度28~30℃，约30分钟） · 分割 · 造型 · 最后醒发（温度约35℃，约30分钟） · 过水（约1分钟） · 烘烤（温度约220℃，约15分钟）

























蓝莓面包圈

材料（约5个份）

P90材料

干燥蓝莓…………… 75g

所需时间

2小时

难易度

★★★

1 参照P90 1 ~P91 23 制作面团。

2 把面团擀平并在上面放好蓝莓，避免蓝莓四处滚动请用双手把蓝莓稍微按压到面团内部。

3 卷面团。

4 翻转面团90° 后再次卷起面团。

5 用手掌把面团按实，同时混合着蓝莓进行揉和。

6 把面团放入涂好油脂的面盆内，在温度为28~30℃的环境下进行约30分钟的发酵。

7 把发酵后的面团从面盆中取出放置在揉面台上，分割成80g 1份，当剩余面团在40g以上时把它制作成比较小的面团。

8 ~ 10 参照P92 34 ~ 53。

11 将面团在稍微沸腾的热水中过1分钟左右。

12 在温度约220℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

变换花样 Arrange

番茄面包圈

鲜艳的番茄面包圈让您眼前一亮



番茄面包圈

材料（约5个份）

法式面包专用面粉（法国）……………………225g
黑麦粉……………… 25g
白砂糖……………… 13g
食盐………………………5g
起酥油……………………5g
生酵母……………………5g
（或速溶干酵母2g）
油脂类（涂抹面盆用）…………………………适量
水煮番茄(切丁) …… 170g

所需时间

2小时

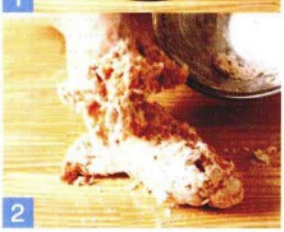
难易度

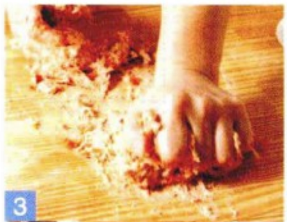
★★★

番茄面包圈制作流程

混合材料→摔打并且揉和面团（约7分钟）→按压面团并且继续揉和（约7分钟）→发酵（温度28~30℃，约30分钟）→分割→造型→最后醒发（温度约35℃，30分钟）→过水（约1分钟）→烘烤（温度约220℃，约15分钟）





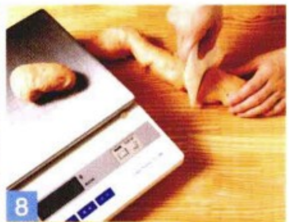




















1 在面盆中放入法式面包专用面粉、黑麦粉、白砂糖、食盐、起酥油。用手把生酵母掰碎然后放入面盆中，最后加入水煮后的番茄。

2 用手指画圆搅拌。当面团聚拢成一团时转移到揉面台上。

3 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

4 参照P85 55~57步骤进行约7分钟的揉和及摔打。

5 一边按压面团，一边进行揉和。

6~7 确认麸质网状薄膜结构形成后，将面团放在28~30℃的环境内进行约30分钟的发酵。

8 将发酵后的面团放置在揉面台上，分割成80g 1份，当剩余面团在40g以上时，把它制作成比较小的面团。

9~11 参照P92 34~53。

12 将面团在稍微沸腾的热水中过1分钟左右，最后在温度约220℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

美味全麦三明治升级款

全新美味全麦面包三明治，让您一吃不能停

黄油奶酪、三文鱼、松子



制作方法

切开面包圈在其中间涂上厚厚的一层黄油奶酪，放上味美的三文鱼，最后点缀几个松子。

制作完成



这样也可以

经典的蓝莓果酱自然不用说，黄油奶酪配上碾碎的核桃也是很好的选择。

生菜、香肠、奶酪



制作方法

把洗过的生菜去除水汽，把面包圈从中间部分切开，从下到上依次放好生菜、薄片的奶酪、香肠。改换不同口味的香肠也都很好吃。

制作完成



这样也可以

生菜和番茄搭配。经典的生菜番茄香肠三明治组合，好吃又健康。

水煮虾、鳄梨、蛋黄酱



制作方法

把洗过的生菜去除水汽，把面包圈从中间部分切开，从下到上依次放上生菜、水煮虾以及5mm厚的鳄梨，最后在表面挤上一层蛋黄酱。

制作完成



这样也可以

把水煮虾换成炸鸡胸也不错。用柠檬汁以及酱油来炒一下鳄梨然后夹在面包中同样也很好吃。

黄油、果酱、火腿，随意组合无穷多！

具有独特口感的面包圈制作方法简单，所用时间也不长，是初学者最好的选择。同时，能够组合成各种面包圈三明治也是其本身所具备的特点。在面团中简单地放入蓝莓或者核桃等就可以做出各种风味的面包圈。

切开面包圈在其中加入您喜欢的制作材料，大胆尝试，我敢肯定您一定会做出独一无二美味可口的面包圈三明治。黄油奶酪和蓝莓果酱是经典的组合方式，但是像三文鱼和核桃的搭配、生菜香肠虾仁这些组合也都很不错，等待着您的尝试，等待着您的发现。

当然，把面包圈直接做成面包圈三明治就很好吃了，但是如果稍微烘烤2~3成，面包圈的独特口感还会倍增，味道可口。



Schweizerbrötchen

黑麦面包

制作方法简单，但是黑麦的天然香味扑鼻

要点 Point

注意最后醒发
不要过度。

在制作的过程中使用喷雾器补充水分，保持环境湿润进行烘烤。

Schweizerbrötchen

黑麦面包

混合制作材料　　在揉面台上揉面

材料（约5个份）

法式面包专用面粉（法国）	200g
黑麦粉	25g
食盐	5g
脱脂奶粉	5g
麦芽糖	1g
起酥油	5g
速溶干酵母	4g
水	165ml
油脂类（涂抹面盆用）	适量

所需时间

3小时

难易度

★★★





1 在面盆中放入法式面包专用面粉、黑麦粉、食盐、脱脂奶粉、起酥油、速溶干酵母混合。

2~3 在另一个面盆中放入麦芽糖和水混合，用手指搅拌使之溶化。

4~6 在面盆1中添加2，用手指画圆搅拌。

7 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。

8 用刮刀把粘黏在手上的面团刮掉。

9~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~12 将续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮刀把散落在四边的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

13~15 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。

※揉和结束时的温度26~28℃

摔打揉和（约5分钟） → **按压揉和**（约5分钟） → **发酵**（28~30℃，约60分钟） → **分割** → **搓圆** 下页继续



16~19 以90° 不断旋转面团，重复13~15的动作不断摔打，持续约15分钟。

20 当面团收紧成一团并且富有弹性的时候，揉和结束，把粘黏在手上的面团刮掉。

21~25 把面团从对面向自己这边对折过来，使用手掌把面团向对面揉过去，接合处逐渐从下面翻转到上面。然后转换角度按照要领重复此动作，持续约5分钟。

26 形成麸质网状结构薄膜的时候，就可以进行下面的步骤了。

27 将油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的环境中发酵约60分钟，避免干燥。

28 当发酵结束后面团大小变为原来的2倍。

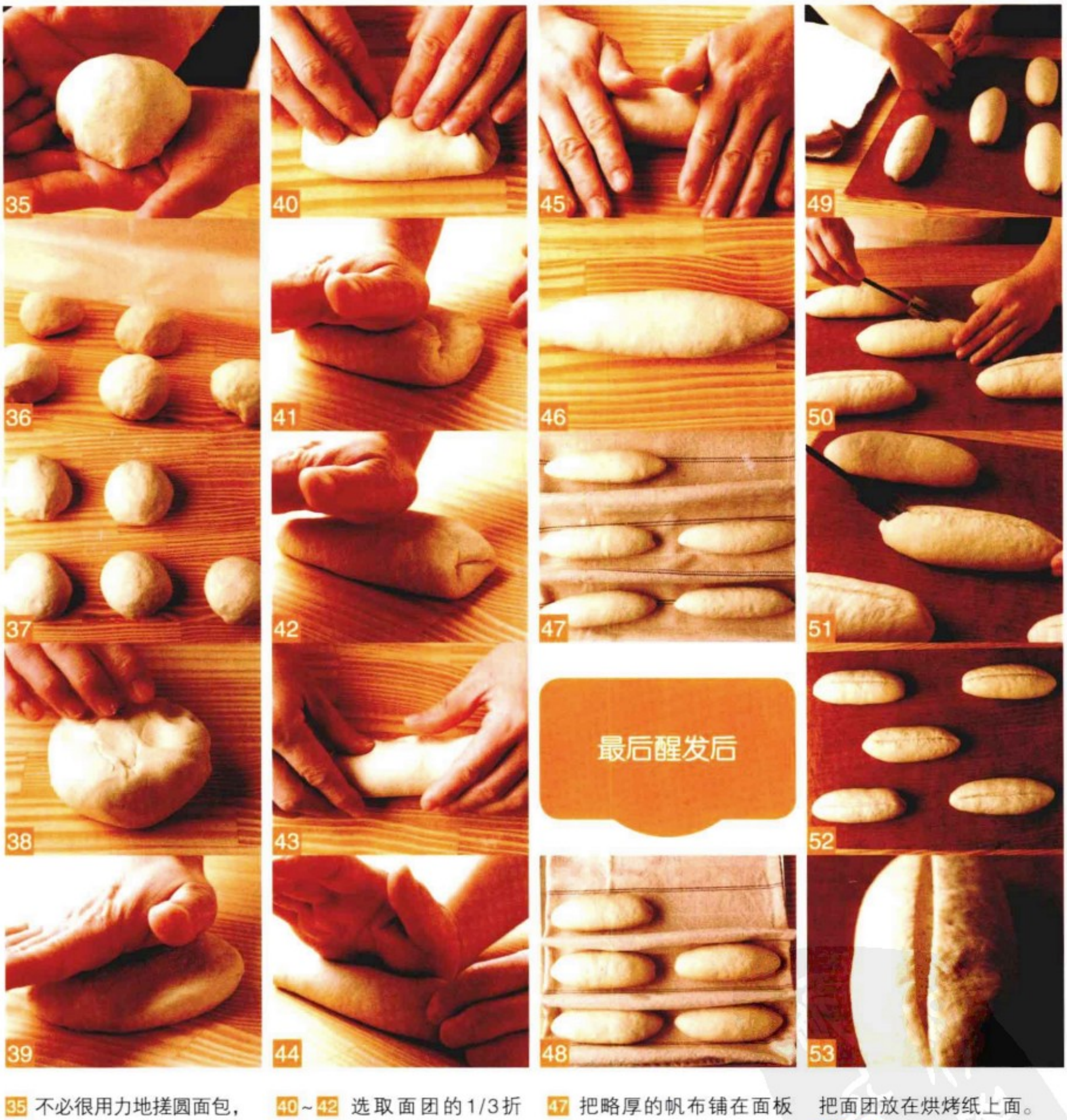
29 把面团从盆中取出放在揉面台上。

30~31 把面团分割成5个，每个80g。当面团所剩不足40g时，继续等分，再分到先前分好的面团中。

32 右手握住面团成圆弧状拿起面团，左手代替揉面台在下面拖住面团。

33~34 左手轻轻握住面团反时针旋转，揉圆。

搓圆 → 中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约32℃，约50分钟） → 烘烤（约230℃，约20分钟）



35 不必很用力地搓圆面包，只要把形状做出就可以。

36 把捏合的部分冲下放置，把保鲜膜盖在面团上方进行15分钟左右的中间醒发。

37~39 在醒发结束之后取出面团放置在面板上用手掌压平。

40~42 选取面团的1/3折叠，用手按平。旋转180°再用手折叠1/3，用手按平。

43~44 最后横向对折，在面团的接合处用手掌跟部按实。

45~46 在揉面台上把面团滚圆成枣核型。

47 把略厚的帆布铺在面板上，并做成山形，在帆布的中间部分放置面团，最后在温度为约32℃的地方进行约50分钟的最后醒发。

48 经过最后醒发面团膨胀至原来的1.5~2倍左右。

49 把托盘放进烤箱内预热，在揉面台上铺好烘烤纸把面团放在烘烤纸上面。

50~52 用切割刀在面团的中部切出一条割痕。

53 把托盘从烤箱中拿出，把面团连同烘烤纸直接转移到托盘上，用喷雾剂在面团表面喷上水保持湿润，进行约20分钟的烘烤，温度设定为约230℃。



要点 Point

在造型的时候
放入桂皮。

烘烤的时候如果中间卷状部分弹出，请随时按压回去。

Cinnamon roll

桂皮面包卷

桂皮香混合面包香，香气扑鼻

Cinnamon roll

桂皮面包卷

材料（使用底部直径为8cm的模具，制作8个份）

强力粉（卡美利亚）……………… 250g
白砂糖……………… 40g
食盐……………… 4g
脱脂奶粉……………… 10g
黄油（常温）……………… 50g
鸡蛋……………… 75g
生酵母……………… 8g
（或速溶干酵母4g）
水……………… 90ml
桂皮粉……………… 1小勺
解冻黄油（造型用）…… 30g
桂皮糖……………… 100g
（白砂糖95g和桂皮粉5g混合）
鸡蛋液（烘烤之前涂抹用）、扑粉、油脂类（涂面盆）……………… 各适量

所需时间
3小时30分钟

难易度
★★★



混合制作材料 → 在揉面台上揉和



1 在面盆中放入强力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉，最后放入桂皮粉。
2~3 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，再加入鸡蛋继续搅拌。
4~5 在1中加入3，用手指画圆搅拌。

6~7 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团用刮刀刮掉。
8~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~12 继续揉面直到面团整体软硬程度一致。用刮刀把面团收拢到一起。
13~14 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
15 把手中的面团和摔打的面团揉合在一起。

揉和
（约15分钟）

用面团把黄油包裹好揉和面团

揉和面团
（约20分钟）

下页继续



16~19 不时改变面团角度，按照13~15的要领摔打15分钟。

20 在揉和过程中不断用刮板把粘黏在手上的面团刮掉。面团本身比较粘并且很柔软，请耐心揉和。

21~23 当面团完全成了一团，而且也完全不粘黏揉面台的时候，揉和结束。

24 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。当您揉和好的面团和书中所示的相同，形成麸质网状结构薄膜的时候，就可以把面团重新揉好。

25 把面团放平，在上方放置黄油。

26 从四周向中央用面团把黄油包好。

27~28 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

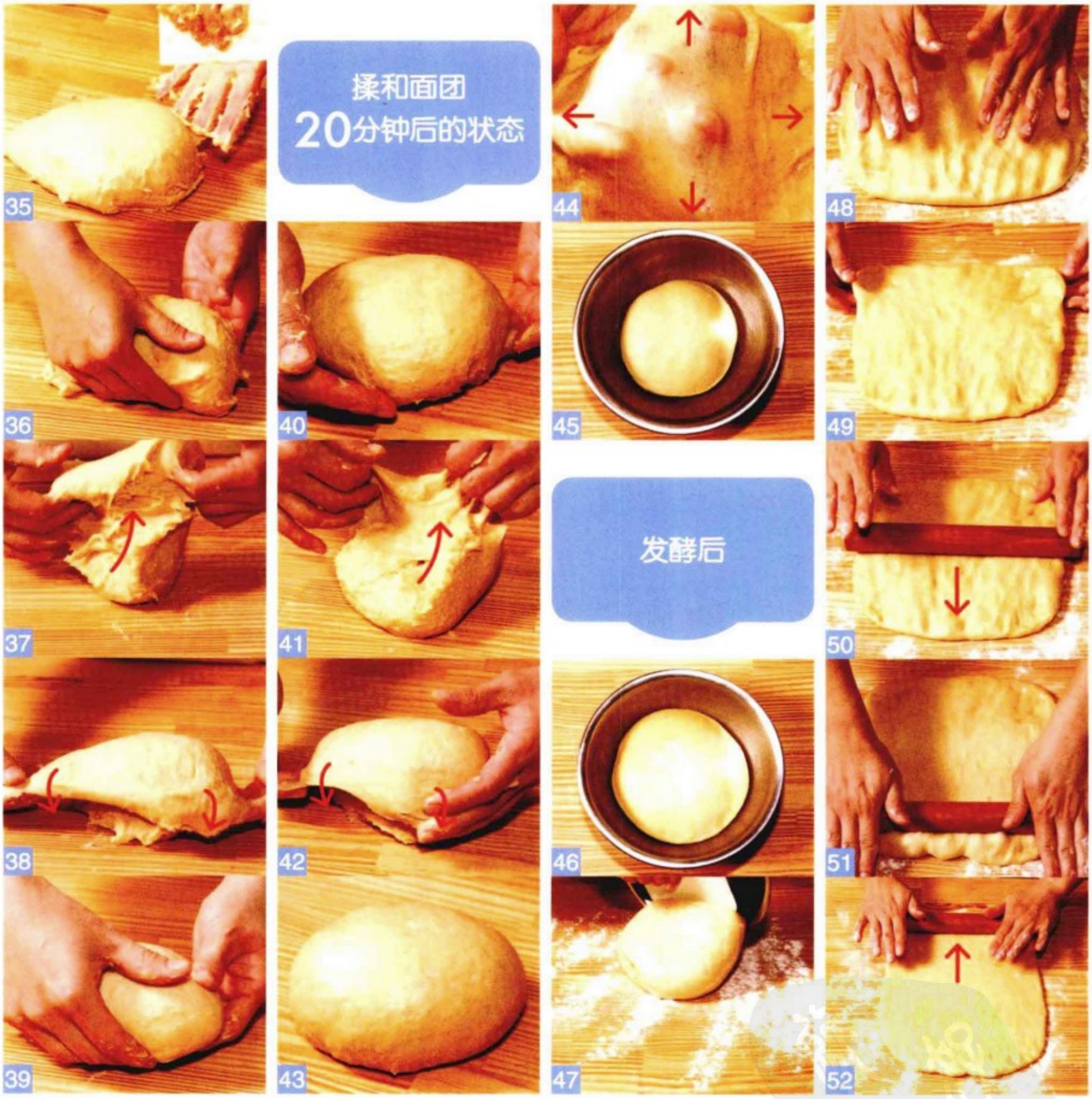
29 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

30 用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。

31~34 按照13~15的要领把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。重复此步骤约20分钟。注意不要使用扑粉。

揉和面团
（约20分钟，揉和结束时的温度26~28℃）

发酵
（28~30℃，约60分钟）



35~39 在刚开始的时候面团非常柔软，难以揉和，但不要使用扑粉。随着不断揉和，面团逐渐成团。

40~43 揉和面团持续20分钟以后，面团逐渐变得不再粘揉面板的时候，揉和结束，面团也变得富有弹性。
44 展开麸质网状结构薄膜如同照片所示时，揉和面团的步骤也就结束了。

45 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于环境温度为28~30℃的场所中发酵约60分钟，注意保湿，防止干燥。
46~47 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

48 在手掌上撒好扑粉，把面团从中央向四周按压平整，仔细把面团中的气体挤压排出。
49 把面团擀制成正方形。
50~52 从面团的中部开始，分别先向上再向下擀制面团。

造型

下页继续



53~55 在擀制面团的时候不要太过用力，轻轻地在面团上方滚动就好。

56 把靠近身体这边的面团边缘2cm的地方，用擀面杖擀得薄一些。

57 最终擀制成35cm×25cm的长方形面片。

58 使用毛刷在面团的表面刷一层熔化的黄油。

59、在第56步中被擀制比较薄的部分不涂抹黄油，之后做为折边的部分使用。

60~62 在面团的表面撒上桂皮粉，用手掌把桂皮粉抹均匀，折边的部分不撒。

63~65 从面团的上部开始卷起面团，最开始的部分用手按实作为面团芯。

66~67 用手整形的同时慢慢地卷起面团。

68~72 在卷到最后的边缘2cm的地方，把刚刚的折边部分和整体贴近，用手指捏实。

最后醒发（约35℃，约50分钟） → **烘烤**（约210℃，10~12分钟）


73


74


75


76


77


78


79

最后醒发后


80


81

73 从面棒的中间部分快速下刀把面团切成2段。

74~75 在2等分的基础上再把每个部分4等分，制作出8个面团。

重点 切割的时候下刀果断 下刀的时候从上到下一气呵成比较容易。

76 在托盘的上面放好锡纸托盘，把面团的断面冲上放置在锡纸上。

77~78 把横断面扩展整形成锡纸托盘大小，高度相同。

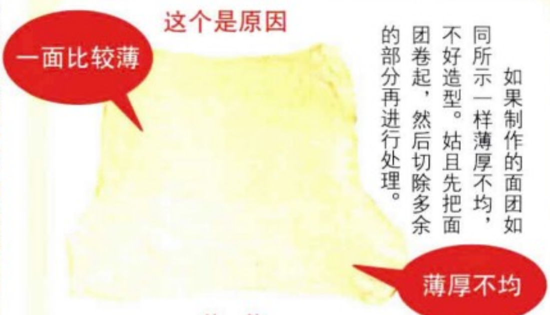
79 在约35℃的环境进行约50分钟的最后醒发。

80~81 在面团表面涂上鸡蛋液，在温度约210℃的烤箱内烘烤10~12分钟。

补救方法

面团擀制不均匀难以造型

暂且把面团卷起，然后再切除多余的部分



如果制作的面团如同所示一样薄厚不均，不好造型。姑且先把面团卷起，然后切除多余的部分再进行处理。

补　救

1

面团擀制不均匀的时候，姑且卷起面团，用手捏合面团边缘接合处。

2

面团卷好之后，在适当的位置切除多余的部分，然后把整形好的剩余部分等分成8份。

3

把刚刚切出的多余部分面团进行8等分，分别放进每个小锡纸盒内。最后放入先等分的面团。

4

称量分配结束的面团，以70g左右为宜。

5

当8个面团重量大致相同的时候，按照77~78的步骤进行下一步的烘烤。

变换花样 Arrange

桂皮葡萄干面包卷

黄金搭配桂皮葡萄干

桂皮葡萄干面包卷制作流程

混合制作材料→揉和面团（约15分钟）→放入奶酪→按压面团并且继续揉和（约20分钟）→混合葡萄干→发酵（温度28~30℃，约60分钟）→分割→搓圆→中间醒发→造型→最后醒发（温度约35℃，约40分钟）→烘烤（温度为210℃，10~12分钟）



桂皮葡萄干面包卷

材料（约10个份）

P104的制作材料

葡萄干………………… 80g


1


2


3


4



5


6


7


8


9


10


11


12

所需时间

3小时

难易度

★★★

1 参照P104 1~P106 44制作面团。

2 把面团压平在上面放上葡萄干从下部开始卷起。

3 重复P105 16~19，2~3分钟后在面团中混入葡萄干。

4 把面团放入面盆中进行60分钟的发酵。

5 在揉面台放上扑粉，等分成每个30g。

6 参照P71 62~66，进行15分钟的中间醒发。

7 在揉面台上撒上扑粉，把接合部分冲上按压面团。

8~9 分别从面团的上1/3和下1/3折叠，再从中间对折，然后把接合的部分按压好。

10 把面团的两端滚圆捏成枣核形状。

11 把棒状的面团横向并排放两个，面团的两端用手指按实。

12 把烘烤纸放置在托盘上，上面放置面团进行约40分钟的最后醒发，最后在面团的表面涂抹鸡蛋液进行烘烤。

探求面包口味和制作材料之间的关系

为什么只多添加一种辅料就可以改变面包整体的味道呢？

面包的主要制作材料



❶面粉

在面粉中含有独特的麸质，当其和水混合以后就会产生网状的结构，从而可以和生酵母发酵散发出的碳酸气体产生反应。

❷水

和面粉混合后形成麸质网状结构薄膜，经过发酵会使面团膨胀。

❸生酵母

酵母和由面团内的糖分反应使得面团膨胀变大。酵母有生酵母和速溶干酵母两种。

❹食盐

可以使麸质网状结构薄膜变得更加有弹性，如果没有食盐的话，面包不筋道。

砂糖



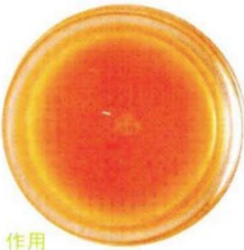
作用

白砂糖作为酵母发酵的营养来源可以促进发酵，还可以使面包具有甜味，口感清爽，成色亮丽。

使用糖比较多的面包

甜甜圈、哈密瓜面包、桂皮面包等面包含糖量在15%上。

鸡蛋



作用

增加面团的伸缩性，使面包口感丰润，整体松软。能够起到烘烤后成色鲜艳的作用。

使用鸡蛋比较多的面包

奶油面包中鸡蛋的含量达到50%以上，甜甜圈中的含量也达到30%以上。

牛奶



作用

牛奶中所含的乳糖，能够使面包成色自然。同时产生特有的甜味。

使用牛奶比较多的面包

英国茶饼使用牛奶达到面粉的40%左右，接近于一半。

油脂类



作用

能够使烘烤出的面包富有弹性。对于需要折叠的面包，使用油脂可以做出具有特色的油脂层。

使用油脂比较多的面包

在面团中所使用油脂最多的就是奶油面包，折叠面包中也广泛使用。

制作材料多种多样，不断发生反应

面包的味道有多个决定性的因素，制作材料的种类以及配比，揉和的时间以及发酵情况，这些组合的不同使得做出的面包味道也各不相同。除了面包常用的制作材料以外，各种辅料也是面包味道的决定因素之一。

例如，蛋黄卷以及奶油面包使用的基本制作材料大致相同，但是在制作奶油面包的时候要比黄油卷面包多放大概3倍的黄油及鸡蛋，因此制作出的面包口感以及香味都不一样。

白砂糖的作用可使发酵更好地进行。在本书中所介绍的硬厚系面包大都使用了麦芽糖，其目的也是为了使得发酵更好地进行。但是，麦芽糖并不能完全取代白砂糖的发酵促进作用。



咖喱面包



金枪鱼玉米面包

Curry bread, Tuna&corn bread, Pizza bread

调理面包

为您介绍调理面包中最受欢迎的3种



比萨饼面包

要点 Point

在炸咖喱面包的食用油中加入起酥油，能够制作出更加味美的面包。

咖喱面包的馅不要制作得太过柔软。

Curry bread
咖喱面包

混合制作材料 → 在揉面台上进行揉面

材料（约10个份）

强力粉（卡美利亚）……… 200g
薄力粉…… 50g
白砂糖…… 20g
食盐…… 5g
脱脂奶粉…… 10g
起酥油…… 25g
鸡蛋…… 50g
生酵母…… 9g
（或速溶干酵母4g）
水…… 115ml
扑粉、油脂类（涂面盆）…… 各适量

咖喱的制作材料

色拉油（煎炒用）…… 1大勺
葱…… 1/2个
胡萝卜…… 1/6个
肉馅…… 80g
土豆……1个（大，软硬适中）
速溶咖喱卤…… 50g
咖喱粉、水、食盐、胡椒…… 各适量

煎炸时所需制作材料

起酥油或色拉油…… 2L
面包粉、鸡蛋液…… 各适量

所需时间
3小时

难易度
★★★





1 在面盆中放入强力粉、薄力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。

2~3 用打蛋器混合生酵母和水，放入鸡蛋继续搅拌。

4~5 在1中加入3，用手指画圆搅拌。

6~7 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上，用刮板把粘黏在手上的面团刮掉。

8~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~12 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

13~14 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。

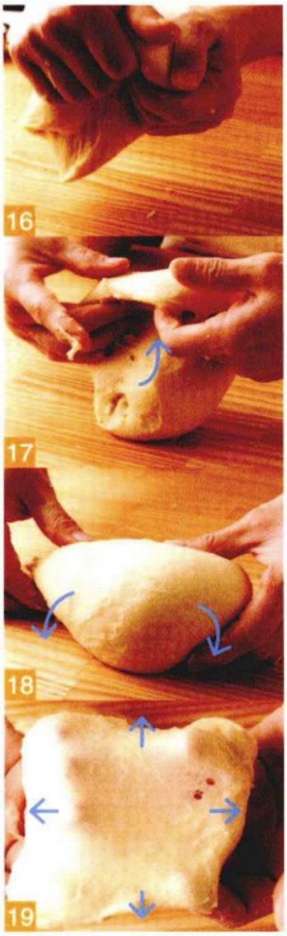
15 把手中的面团和摔打的面团揉合，重复13~15步骤10分钟。

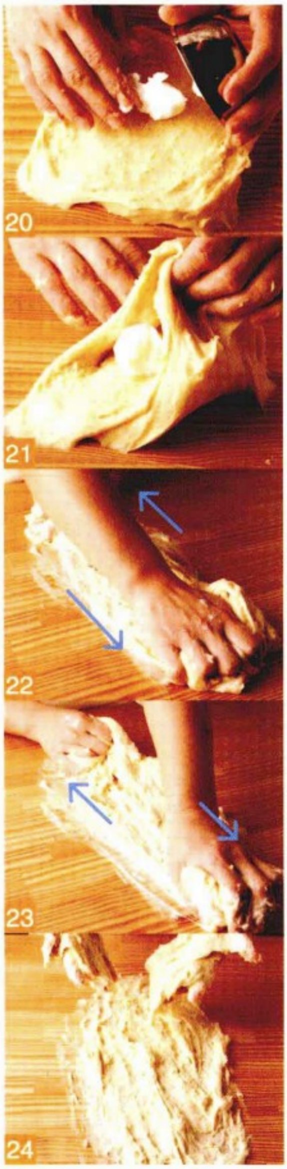
※揉和面团温度26~28℃

揉和面团（约10分钟） → 在面团中包入起酥油以后和面 → 揉和面团（约10分钟） → 发酵（28~30℃，约50分钟）

下页继续

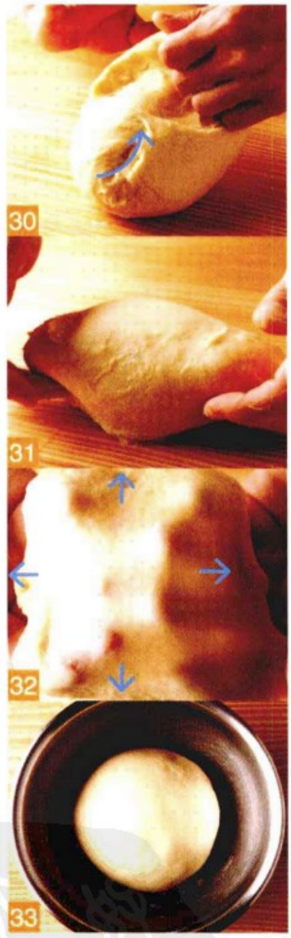
揉和面团 10分钟后的状态







揉和面团 10分钟后的状态



16~18 经过10分钟的揉和过后，面团已经不太粘黏了。

19 从面团上切下一小块面，抻开成四方形。形成麸质网状结构薄膜与图中所示相同的时候，就可以把面团重新揉好，继续下一步。

20 把面团放平，在其中放入起酥油包好。

21 从四周向中央用面团把起酥油包好。

22~23 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

24 揉和面团直到起酥油在面团中混合均匀。

25 用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

26~29 以90° 不断旋转面团，重复13~15步骤，持续揉和面团约10分钟。

30~31 当经过10分钟的揉和，面团聚拢成了一团。

32~33 形成麸质网状结构薄膜如书中所示相同时，揉面结束。在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵50分钟，注意保湿，防止干燥。

制作咖喱面包馅　　分割　　搓圆

制作咖喱面包馅











发酵结束后











34 把土豆煮熟去皮捣碎成土豆泥。
35 在锅中倒入油加热，把切碎的胡萝卜以及葱过油。
36 炝锅后，把肉馅放入锅中炒，加盐和胡椒调味。
37 放入刚好没过制作材料的水。
38 把咖喱卤放入锅中混合。
39 当咖喱卤整体混合均匀的时候，一点点加入34中的土豆泥。
40 如果口味比较重的话，可以再加入一些咖喱粉。
41 馅混合到一定程度时结束，停火。
42 把馅在托盘上铺开冷却。
43~44 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。
45~46 把面团从中间切开搓成棒状，每个45g，分割成10个。
47 当剩余的面团不足20g的时候，等分之后再平均分配到每个面团中。
48~51 右手握住面团成圆弧状拿起面团，轻握住面团反时针旋转，揉圆。

中间醒发（约15分钟）→ 造型 → 最后醒发（约35℃，约40~50分钟）→ 炸（油温约170℃，7~8分钟）



52~53 把面团摆放在面板上，盖上塑料保鲜膜，进行15分钟的中间醒发。

54~55 在揉面台上撒上扑粉，把每个面团按压成扁平状，然后再用擀面杖擀制成椭圆形。

56 把面团放在手心上。

57 用小铲子铲起少量馅放在面团上。

58~61 手向下凹陷的同时从面团的两端拉起面团包住咖喱馅，如果这个时候没有包好咖喱馅，咖喱里面的油水也会向外溢出。一定要用手把接合部分按压牢固。

62~64 在面团的表面涂上鸡蛋液和面包粉。

65~66 把面团摆放在铺有略厚的帆布的托盘上，在环境温度约35℃的地方进行40~50分钟的最后醒发。

重点 最后醒发时间不够导致面团折断

最后醒发的时间不足，面团的表面会产生褶皱断裂。

67 当起酥油或者色拉油的温度达到170℃的时候，可以把面团下锅煎炸，注意把接合处冲下。

68~69 面团的每一面炸3~4分钟，两面共计7~8分钟。

70 当面团表面呈现金黄色的时候，用网勺将其取出静置。

Tuna&corn bread
金枪鱼玉米面包

混合制作材料　→　在揉面台上揉和面团

材料（约7个份）

- 强力粉（卡美利亚）……………………………… 250g
- 白砂糖…………………… 20g
- 食盐…………………… 4g
- 脱脂奶粉…………………… 5g
- 起酥油…………………… 8g
- 鸡蛋…………………… 25g
- 生酵母…………………… 8g
  （或速溶干酵母4g）
- 水…………………… 140ml
- 鸡蛋液（用于最后表面上色）、扑粉、油脂类（涂面盆）…………………… 各适量

辅料

- 金枪鱼…………………… 1小罐
- 玉米…………………… 80g
- 蛋黄酱…………………… 适量

所需时间
3小时

难易度
★★★





1 在面盆中放入强力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。
2~3 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋继续搅拌。
4 把1加入3。
5~7 用手指画圆搅拌。

8 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。把粘黏在手上和面盆上的面团也刮掉。
9~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~13 揉和面团直到整体混合均匀。
14~15 揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上和面盆上的面团也刮掉。

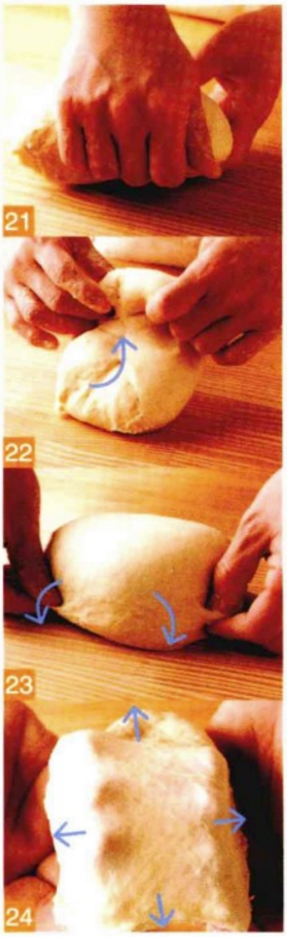
揉和面团（约10分钟）

在面团中包入起酥油以后和面团

下页继续



揉和面团 10分钟后的状态







16 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。

17 把手中的面团和摔打的面团揉合。

18～20 不时改变面团角度，重复16～17步骤，持续此操作10分钟。

21～23 经过10分钟的揉和，面团已经不太粘黏揉面台了，并聚拢成了一团。

24 从面团上切下一小块面，抻开成四方形，形成麸质网状结构薄膜如书中所示时，就可以把面团重新揉好。

25～26 把面团放平，在其中放入起酥油。

27 从四周向中央用面团把起酥油包好。

28～29 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

30～31 持续揉和面团，直到起酥油和面团融合均匀。

32～34 揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

揉和面团（约10分钟，揉和结束时的温度26~28℃） → 发酵（28~30℃，约60分钟） → 分割



35 把手指插入面团底部并拿起面团。
36 把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
37 把手中的面团和摔打的面团揉合。
38~40 不时改变面团角度，重复35~37步骤，持续此操作10分钟。

41~43 经过10分钟的揉和，面团表面变得非常有光泽。
44 从面团上切下一小块面，抻开成四方形，形成麸质网状结构薄膜与图中所示相同时，就可以把面团重新揉好。

45 把油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的环境内发酵约60分钟，避免干燥。
46~47 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

48~49 把面团分割成7个小面团，每个小面团60g。
50 把剩余的面团继续等分后和大面团混合。若剩余的面团重量在30g以上，可制作一个较小的面团。
51~55 右手握住面团成圆弧状拿起面团，轻握住面团逆时针旋转，揉圆。

搓圆 → 中间醒发（约15分钟）→ 造型 → 最后醒发（约35℃，约50分钟）→ 放上金枪鱼馅 → 烘烤（约220℃，约12分钟）



56 把搓圆的面团摆放在面板上，用塑料保鲜膜覆盖在上面，进行15分钟的中间醒发。

57 中间醒发结束后面团膨胀到原来的1.5倍。

58~59 中间醒发结束后，把面团的翻转接合处冲上用手按压扁平。

60~61 选取面团的1/3折叠，用手按平。旋转180°再用手折叠1/3，用手按平。

62 横向进行对折。

63 接合处用手按压结实。

64 把面团揉搓成两边相对比较尖的枣核形状。

65~66 把面团放在铺好烘烤纸的托盘上面，在环境温度约35℃的地方进行约50分钟的最后醒发。

67 最后醒发结束后，把鸡蛋液涂抹在面包表层。

68 剪刀与面团垂直放置，从中间把面包剪开。

69 在剪开的地方放入玉米粒。

70 在上面涂蛋黄酱。

71 在最后一层放置金枪鱼，烘烤约12分钟，温度约220℃。

※揉和面团结束温度27~29℃

Pizza bread
比萨饼面包

混合制作材料 → 在揉面台上和面 → 揉和面团（约15分钟）

材料（约2个份）

强力粉（卡美利亚）…… 250g
白砂糖…… 13g
食盐…… 5g
脱脂奶粉…… 5g
橄榄油…… 20g
生酵母…… 8g
（或速溶干酵母4g）
水…… 150ml

玛尔盖丽塔比萨饼辅料

西红柿…… 1小个
罗勒叶子（basilico）…… 8枚
莫泽瑞拉奶酪…… 50g
番茄酱…… 2大勺

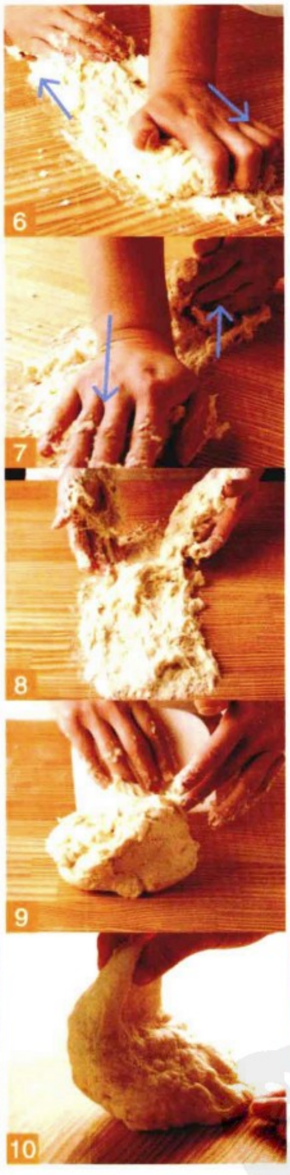
三合一奶酪比萨饼辅料

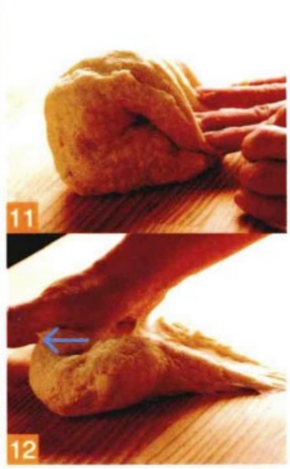
莫泽瑞拉奶酪、戈尔根朱勒奶酪、帕马森奶酪种……
…… 各20g
番茄酱…… 2大勺

所需时间
2小时

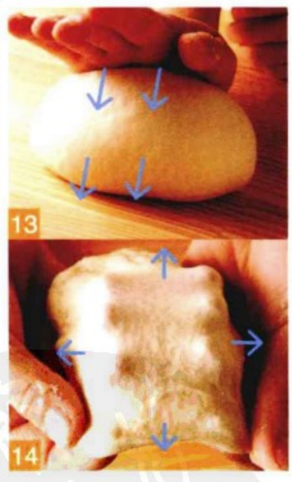
难易度
★★★







揉和面团
15分钟后的状态





1 在面盆中放入强力粉、薄力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。
2 用打蛋器混合生酵母和水。
3~4 在1中加入2的同时也加入橄榄油，用手指画圆搅拌。
5 面团聚拢成一团时，用刮板把粘黏在手上的面团刮掉。

6~7 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。
8~9 持续揉面直到面团整体软硬程度一致。用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。
10~11 把面团向对面揉过去，然后反向揉回来对折。

12~13 把面团从对面向自己这边对折过来，再把面团向对面揉过去。转换角度重复此动作。持续揉面15分钟。
14 从面团上切下一小块面，抻开成四方形，确认麸质网状结构薄膜。

分割 → 搓圆 → 发酵（常温下约40分钟） → 造型 → 最后醒发（约35℃，20~30分钟） → 添加辅料 → 烘烤（约230℃，15分钟）



15 把面团揉圆。

16 用切面刀把面团分成两部分。

17~18 分别把两个小面团都进行对折，然后从外向里把面团搓圆。

19 当面团如同图所示时停止，覆盖塑料保鲜膜进行40分钟的发酵。

20~21 发酵结束后轻轻用力把面团压扁。

22 用擀面杖把面团擀制成20cm×15cm的椭圆形。

23 在托盘上放好烘烤纸。

重点 用手指把面团边缘下压防止缩小

避免面团的边缘变厚，请用手指下压面团。

24 在环境温度约35℃的场所内进行20~30分钟的最后醒发。

25~26 在进行最后醒发的过程中，准备比萨饼辅料。

27 最后醒发结束后面团又稍微有点膨胀。

28~29 把手指插入面团表面制造出一些小洞。把番茄酱涂抹在整个面团的表层。

30~31 先放上玛尔盖丽塔比萨饼辅料。在另一个面团表面分别放上3种奶酪的辅料，或者混合之后放好。

32 在温度约230℃的烤箱内进行约15分钟的烘烤。

简单可口！教你最好的面包屑制作方法

只需10分钟您就能亲手制作面包屑

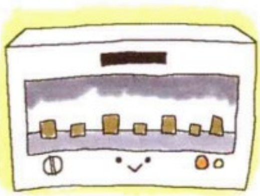
1 把吃不完剩下的面包屑保存在一起烘干



用手把吃剩下的比较柔软的面包撕扯成小块，放在相对比较浅的托盘里在常温的环境下进行2~3天的晾晒，注意不要过于紧凑，以防发霉。

没有时间晾置时请进行烘烤

如果没有时间让其自然干燥，请把面包切成小碎块放在电烤箱内烘烤，你会发现只要一小会儿面包就会完全变干燥。



2 使用搅拌机搅碎



把面包放入搅拌机内。放置的面包过多可能会影响搅拌机正常搅拌，一点点放进去，耐心搅拌，使面包成为碎块。



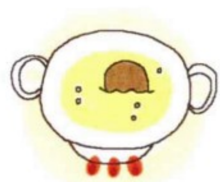
把塑料保鲜膜套装在面盆上，然后把搅拌好的碎屑倒进去，这样搅拌就结束了。保存时请注意放在密封的容器中或密封的袋子内，然后放进冰箱。

如果没有搅拌机的话可以直接使用搓菜板

使用搓菜板把面包搓碎，但请注意面包较小时不要划伤手指。







变废为宝，吃剩面包的使用方法——制作面包屑

因为大部分面包屑价格比较便宜，所以在任何地点以及时间都能买到。但是，从口味的角度上来比较，当然还是自己制作的略胜一筹。例如，在制作咖喱面包的时候，使用自己制作的面包屑，会大大提升面包的口味。因此我建议您，如果家中有剩余的面包，请不要浪费，灵活运用把它制作成可口的面包屑吧。

能够制作面包屑的面包有材料相对比较单一的硬厚系面包、法式面包以及食用面包，而不能使用含糖量以及含油脂比较多的面包。

手工制作的面包屑要放置在密封盒子或者密封的袋子里，然后再放到冰箱内保存。保存时间可以长达1个月左右。当然，除了制作面包时使用，您还可以用在煎炸鸡腿等油炸类食品的制作上。

Walnut & Raisin roll
核桃葡萄干[redacted]包

使用发酵种仔细烘烤



要点 Point

把核桃、葡萄干与面团仔细混合。

核桃碾成较粗糙的颗粒，口感会比较好。

Walnut & Raisin roll

核桃葡萄干面包

材料（约6个份）

发酵种材料

法式面包专用面粉（法国）……………… 100g
食盐……………… 2g
速溶干酵母……………… 1g
水……………… 68ml

正式揉和面团材料

法式面包专用面粉（法国）……………… 200g
黑麦粉……………… 50g
白砂糖……………… 13g
食盐……………… 5g
黄油（常温）……………… 13g
发酵种（上面所示）…… 50g
生酵母……………… 8g
（或速溶干酵母4g）
水……………… 157ml
核桃、加利福尼亚葡萄干……………… 各35g
扑粉、油脂类（涂面盆）……………… 各适量

所需时间

前一天 1小时

当天 3小时15分钟

难易度 ★★★

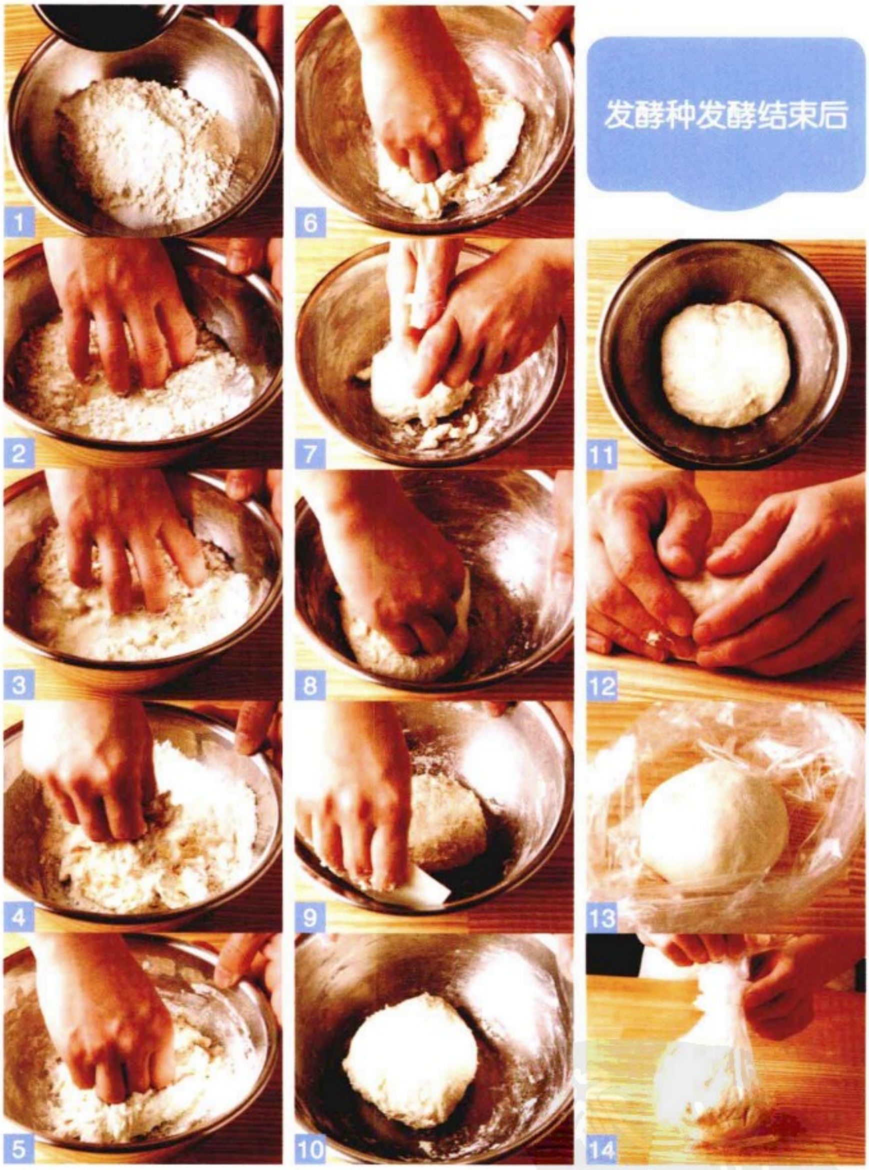


前一天准备工作

※揉和面团结束温度24~26℃

混合发酵种材料 → 揉和面团（约2分钟） → 发酵 28~30℃，1~3小时） → 冷藏发酵（放在冰箱内1个晚上）

发酵种发酵结束后



1 制作发酵种。在面盆中放入法式面包专用面粉、白砂糖、食盐、速溶干酵母、水。

2~5 用手指画圆搅拌。

6~8 把面团聚拢在面盆中，用手掌按压揉和面团。

9~10 当面团如图所示时，把粘黏在面盆上的面团刮掉。在温度为28~30℃的比较湿润的地方放置1~3小时，进行发酵。

11~12 把发酵结束后的面团取出放置在桌面上，从对面向自己这边拉过来慢慢揉圆。

13~14 把面团放在塑料保鲜膜内，放入冰箱进行整个晚上的发酵。

※剩余的法式面粉的使用方法请参考P203。

当天的工作

混合各种材料 → 在揉面台上揉面 → 揉和面团（约5分钟） → 在面团中包入黄油以后揉面

下页继续



15 把核桃掰成较大的颗粒。

16 在面盆中放入法式面包专用面粉、黑麦粉、白砂糖、食盐、发酵种50g。

17 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，将其加入到16中去。

18~19 按照步骤2~5进行混合，当水汽消失的时候取出放置在揉面台上，并且用刮板刮掉手上的面团。

20~22 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

23~24 揉面直到面团整体软硬程度一致并且成团的时候结束。用刮板把散落在四边的面团收拢到一起。

25~27 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。把手中的面团和摔打的面团揉合。改变面团角度，重复25~27步骤5分钟。

28 经过5分钟的揉和，面团已经不太粘黏揉面台了，也聚拢成了一团。

29 确认麸质网状结构薄膜的形成。

30 把面团放平，在其中放入黄油，从四周向中央用面团把黄油包好。

31~33 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

当天的工作

揉和面团（约15分钟，揉和结束时的温度26~28℃）→ 混合核桃和葡萄干 → 发酵（28~30℃，约60分钟）



34 持续揉和面团直到黄油和面团融合均匀。

35~37 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。把手中的面团和摔打的面团揉合。

38 不时改变面团角度，重复35~37步骤10分钟。

39~40 经过10分钟的揉和，面团表面变得非常有光泽并且成团。

41~42 把面团从对面向自己这边对折过来，再用手掌把面团向对面揉过去，转换90°。重复此动作，反复揉和5分钟。

43~44 切下一小块面团进行麸质网状结构薄膜确认。

45 在面团上均匀的撒好葡萄干和碎核桃，卷起面团。

46 按照41~42的要领一边按压面团，一边进行混合葡萄干和碎核桃。

47 混合后如照片所示。

48 把油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的环境内发酵约60分钟，避免干燥。

49~50 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

分割／搓圆 → 中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约35℃，约50分钟） → 烘烤（约220℃，15~18分钟）



51 把面团揉成长条形状，然后分割，每个80g，整体分成6个。剩余40g以上的话可制作一个小号的面团。

52~53 手握住面团成圆弧状拿起面团，轻握住面团逆时针旋转，揉圆。

54~55 盖上塑料保鲜膜进行约15分钟的中间醒发。

56 在中间醒发结束之后把其中的3个揉搓成圆形，然后用手掌按压扁平。

57~58 按照52~53的要领再度搓圆。

59 接合处捏合好。

60 把剩余的3个制作成棒状，然后用手掌压平。

61 选取面团的1/3折叠，用手按平。

62 旋转180° 再用手折叠1/3，用手按平。

63 把面棒滚圆做成棒状。

64~65 把面团放在铺有烘烤纸的托盘上面，在环境温度约35℃的地方进行约50分钟的最后醒发。

66 在棒状面团上划出2条割痕，圆形面团划出1条割痕。

67 在面团上喷些水，在温度约220℃的烤箱内进行15~18分钟的烘烤。

制作面包为什么要使用强力粉

使用强力粉是必需的

面粉的各种特征

面粉的种类	蛋白质含量（%）	蛋白质主要成分	麸质的量	麸质的性质	制作原料
强力粉	11.5~13.0	麸质和麸朊	很多	很强	硬质小麦
准强力粉	10.5~12.5	麸质和麸朊	多	强	硬质小麦
中力粉	7.5~10.5	麸质和麸朊	一般	一般	中质小麦或者软质小麦
薄力粉	6.5~9.0	麸质和麸朊	少	弱	软质小麦

※本书中所使用的各种强力粉的蛋白质含量分别是：超级强力粉：13.8%，卡美利亚：11.8%，法国：11.9%，里斯多奥：10.7%

当您很难买到我们建议您购买的品牌的强力粉时，请结合蛋白质含量进行选取。

麸质到底是什么？



酵母在面团内和糖分发生反应产生碳酸气体和香味成分，面粉中的麸质为这些碳酸气体和香味成分提供“停留场所”。制作面包需要很好的膨胀，请耐心揉和，揉和出结实的麸质结构是非常重要的。

大米粉能够制作面包吗？

麸质只存在小麦粉中

面粉和米的主要成分都是淀粉，除此之外所含其他物质也大致相同。但是小麦粉中富含麸质和麸朊两种物质。当然用米粉也可以制作面包，但是米粉中没有麸质和麸朊，所以当使用其制作面包的时候，不会像面粉那样膨胀疏松。

作为停留场所的麸质究竟是什么结构？

面粉按照蛋白质的含量多少可以分为4种。小麦粉也就是面粉中含有麸质和麸朊，麸质和麸朊是其他谷物中不存在的物质。当麸质和麸朊与水一起混合的时候，会形成能够捕捉到发酵所产生的碳酸气体和香味成分的网状薄膜。因此，制作面包的时候特别需要使用麸质和麸朊含量高的强力粉。

强力粉有很多品牌。本书在介绍制作材料的时候按照其特点已经注明了商品名称，但并不意味着只能使用这一种，简单来说只要是强力粉就可以。

如果您实在买不到我们所建议的强力粉品牌的时候，使用蛋白质含量基本相同的面粉来代替也是可以的。注意观察包装上的标示哟！

PDG

Sweet roll

3种甜甜圈

尝试各种不同辅料，面包口味72变!



要点 Point

耐糖香蕉味道的甜甜圈不要烘烤过度。

每种甜甜圈都很容易断裂，卷起的时候要小心。

制作基本面团

根据不同辅料可以制作出不同形状

所谓的甜甜圈是在加糖的面包圈上放置各种辅料——水果、坚果等卷起而成的蛋糕面包总称。掌握基本面团的制作方法，然后添加各种辅料以及黄油就可以随心做出72变的甜甜圈了。首先先让我们掌握基本面团的制作方法吧。

基本面团的制作材料

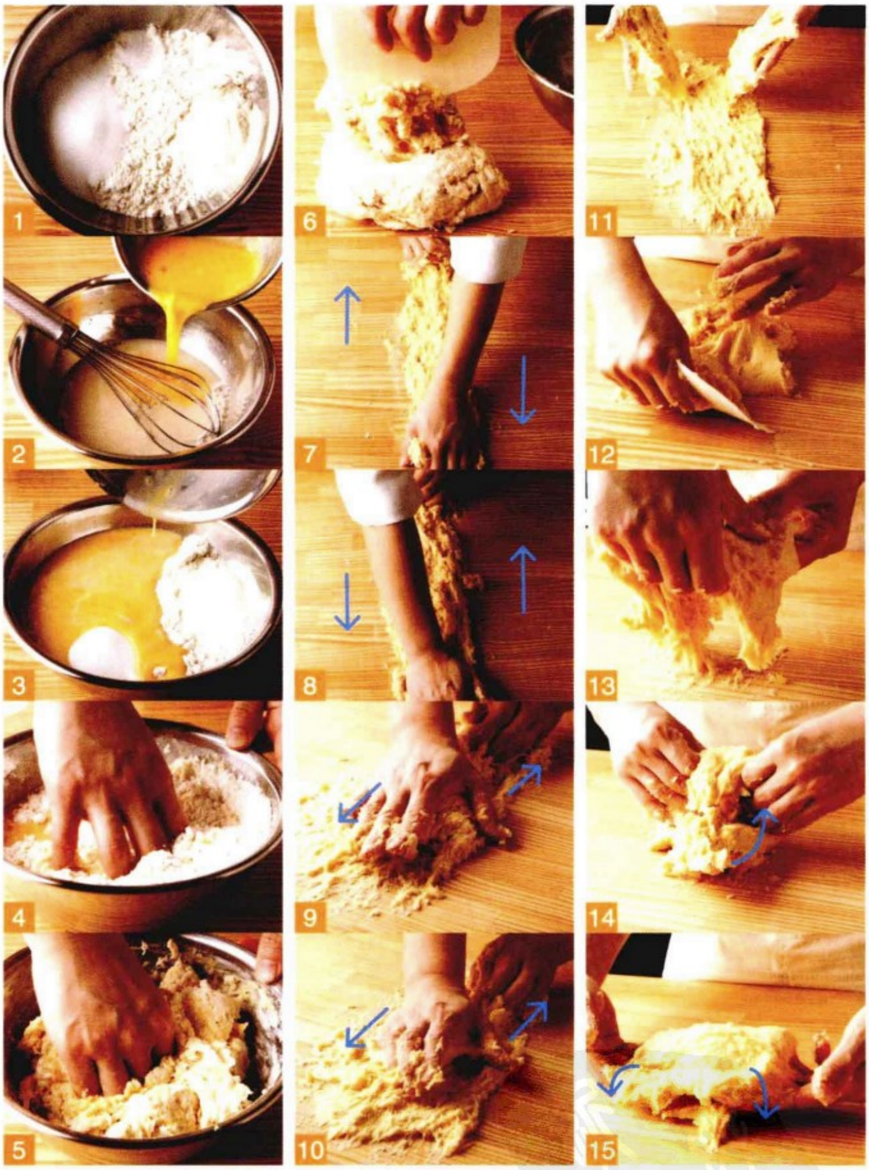
（约8个份）

强力粉（卡美利亚）…………………………………… 250g
白砂糖…………………… 50g
食盐…………………… 3g
脱脂奶粉…………………… 10g
黄油（常温）…………… 38g
起酥油…………………… 25g
生酵母…………………… 10g
（或速溶干酵母4g）
水…………………… 70ml
油脂类（涂面盆）…… 适量

所需时间
2小时

难易度
★★★

混合材料 ＞ 在揉面台上和面



1 在面盆中放入强力粉、白砂糖、食盐、脱脂奶粉。
2 在另一个面盆中使用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋继续搅拌。
3 在1中加入2。
4~5 用手指画圆搅拌。

6 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。
7~10 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

11~12 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。
13~14 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过去，摔打在揉面板上。把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。
15 把拿起的那部分面团重叠在下面的面团上。

※揉和面团结束温度26~28℃

揉和面团（12~13分钟） → 在面团中包入黄油和起酥油以后揉面 → 揉和面团（约12分钟） → 发酵（28~30℃，约60分钟）

下页继续



16~18 不时改变面团角度，重复13~15步骤12~13分钟。

19 揉和面团15分钟以后，面团整体变得比较抱团，这时候揉和结束。

20 确认麸质网状结构薄膜的形成。

21 把面团放平，在其中放入黄油和起酥油。从四周向中央用面团把黄油和起酥油包好。

22~24 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

25 当整体抱团的时候，用刮板把散落在四边的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

26~29 不时改变面团角度，重复13~15步骤12分钟。不要使用扑粉。请耐心揉和。

30~31 经过12分种的揉和后，面团不再粘黏揉面台了。

32 确认麸质网状结构薄膜的形成。

33 把油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的地方发酵约60分钟，避免干燥。

Sweet roll

法国木莓甜甜圈

材料（底面直径为8cm的小纸托8个份）

基本面团（参考P130~P131）
扑粉、鸡蛋液……… 各适量

木莓酱材料

黄油酱…………………… 150g
白砂糖…………………… 50g
鸡蛋液…………………… 25g
奶油布丁粉……………… 10g
奶酪（常温）…………… 50g
法国木莓酱……………… 50g
冷冻木莓………………… 50g
冷冻木莓（装饰面包用）…
……………………………… 8粒
扑粉、鸡蛋液（上色用）、细砂糖………………… 各适量

总共所需时间
3小时30分钟

难易度
★★★



参照P130~P131制作基本面团 → 制作木莓果酱 →



制作木莓果酱





















发酵结束后





1 参照P130~P131制作基本面团。在等待发酵的同时制作木莓果酱。

2 在面盆中放入黄油奶酪，用打蛋器搅拌均匀柔软。

3 在2中放入白砂糖，用打蛋器混合。

4~5 在3中分3~4次放入鸡蛋液，混合。

6 在5中放入奶油布丁粉，混合。

7 在另一个面盆中放入奶酪块混合，加入少量6稍许融合。

8 把7加入6中混合。

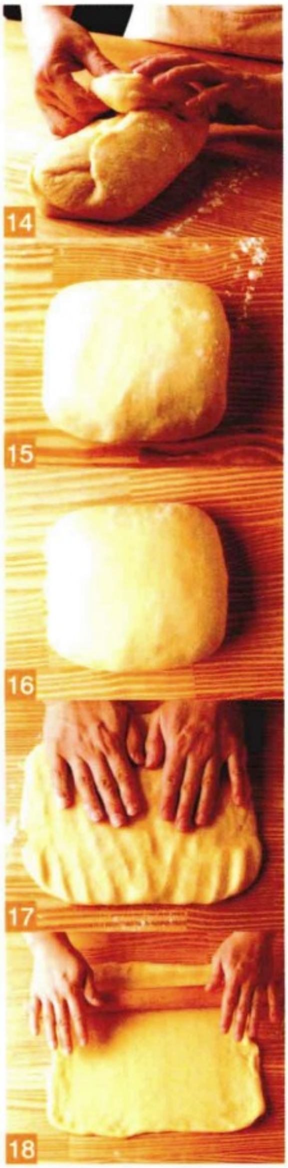
9 加入木莓果酱后混合搅拌。

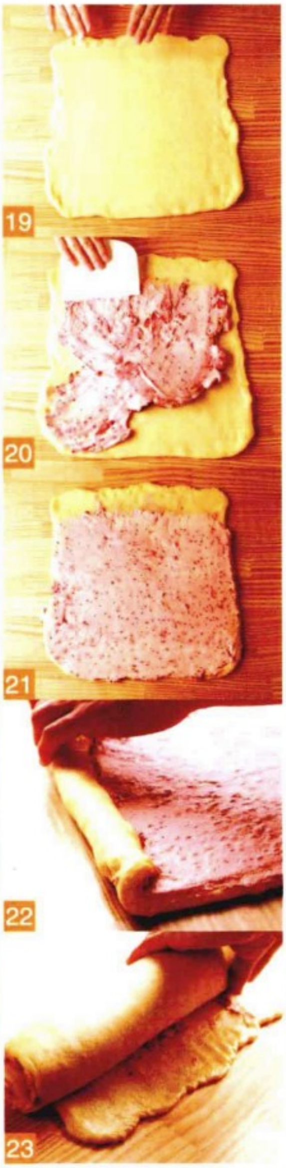
10~11 在9加入冷冻的木莓果酱，使用橡胶铲进行混合。

12 当面团发酵好之后，在揉面台上撒些扑粉，取出面团放在揉面台上。

13 将面团擀平，把接合的部分朝向里面卷起。

中间醒发（约15分钟） → **造型** → **最后醒发（约35℃，约50分钟）** → **烘烤（约210℃，约12分钟）**







最后醒发后



14~16 转换90° 后对折，形成正方形。盖上塑料保鲜膜进行15分钟的中间醒发。

17 在揉面台上撒些扑粉，取出面团，把接合处冲上，用手按平。

18 使用擀面杖把面团擀制成边长为30cm的正方形。

19 距离自己这边的面团边缘保留出2cm的边儿，用擀面杖稍微擀薄一些。

20 把木莓酱放置在面团的中央，用刮板把木莓向四周均匀刮开。

21 注意不要涂抹刚刚预留的边缘。

22~23 先卷一小下边缘，然后一直卷到最后。

24~25 完全卷好后用手把面团的边缘按实。

26 迅速用刀把面团等分成8份。

27 把面团放入纸托，最后再把面团抻开。

28 在温度约35℃的地方放置约50分钟，进行最后醒发。

29~30 最后醒发结束后，在面团的表面涂抹鸡蛋液。

31 把装饰用冷冻木莓从冰箱取出，按在面团中央上部。

32 仅在木莓的上方撒上少量的细砂糖，最后在温度约210℃的烤箱内烘烤约12分钟。

Sweet roll

奶糖甜甜圈

材料（底面直径为8cm的小纸托8个份）

基本面团（参考P130~P131）
扑粉、鸡蛋液……… 各适量

制作杏仁果酱材料

杏仁粉……………………… 25g
黄油（常温）……………… 25g
白砂糖……………………… 25g
鸡蛋液……………………… 25g

香蕉奶糖材料

香蕉……………………… 2根
黄油（常温）……………… 50g
白砂糖……………………… 80g

总共所需时间
3小时30分钟

难易度
★★★



参照P130~P131制作基本面团 → 制作杏仁果酱 →

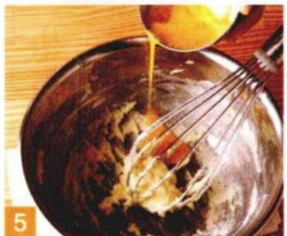


制作杏仁果酱















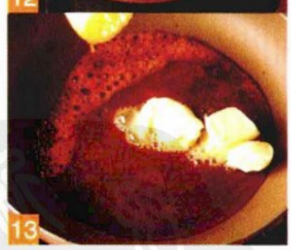


制作香蕉奶糖









1 参照P130~P131制作基本面团。在等待发酵的同时制作杏仁果酱。

2 在面盆中放入黄油奶酪，用打蛋器搅拌均匀柔软。

3~**4** 在**2**中放入白砂糖，用打蛋器混合。

5~**7** 在**4**中分3~4次放入鸡蛋液，混合。

8 加入杏仁粉混合。

9 如图中所示那样时混合结束。

10 把香蕉切成1cm宽的小块。

11~**12** 把油锅加热，分2~3次把白砂糖放进去。

13 当变成奶油果糖的颜色时，放入一些奶酪。

重点 不要一次把白砂糖全部放进油锅

如果把白砂糖一次全部放进油锅，就容易糊掉。

把香蕉制作成香蕉奶糖 → 中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约35℃，约50分钟） → 烘烤（约210℃，10~12分钟）



14 在13中放入香蕉混合糖浆。

15 把混合好的香蕉糖浆转移到托盘上稍作冷却。

16 取出8片香蕉待用。

17 参照P132 13~P133 15，然后把塑料保鲜膜盖在面团上面，进行15分钟的中间醒发。

18 在揉面台上撒些扑粉，取出面团。

19 参照P133 17~19。

20 除了边缘部分外把剩余的地方涂好杏仁果酱。

21~22 把15排成一列摆放。

23 从边缘开始卷面团。

24~25 慢慢卷起整个面团，完全卷好后用手把面团的边缘按实。

26~27 迅速用刀把面团等分成8份。

28 在托盘上放好纸托，然后把面团放进纸托，最后再把面团抻开。

29 在温度约35℃的地方放置约50分钟进行最后醒发。

30~31 最后醒发结束后，在面团的表面涂抹鸡蛋液。

32 把装饰用的香蕉按在面团中央上部。在温度约210℃的烤箱内烘烤约12分钟。

Sweet roll

花生甜甜圈

参照P130~P131制作基本面团 → 制作杏仁果酱 → 掰碎核桃烘烤

材料（底面直径为8cm的小纸托8个份）

基本面团（参考P130~P131）

核桃………………………… 50g

扑粉、鸡蛋液（最后涂抹用）、碎杏仁、方糖、花生

……………………… 各适量

制作杏仁果酱材料

黄油（常温）…………… 30g

花生黄油（块状）……… 25g

鸡蛋液、杏仁粉、白砂糖…

………………………… 各30g

总共所需时间

3小时30分钟

难易度

★★★





制作杏仁果酱



























1 参照P130~P131制作基本面团。在等待发酵的同时制作杏仁果酱。

2~3 在面盆中放入黄油奶酪，使用打蛋器搅拌均匀柔软，然后加入花生继续搅拌。

4~5 在3中放入白砂糖，用打蛋器混合。

6~9 在5中分3~4次放入鸡蛋液，混合。

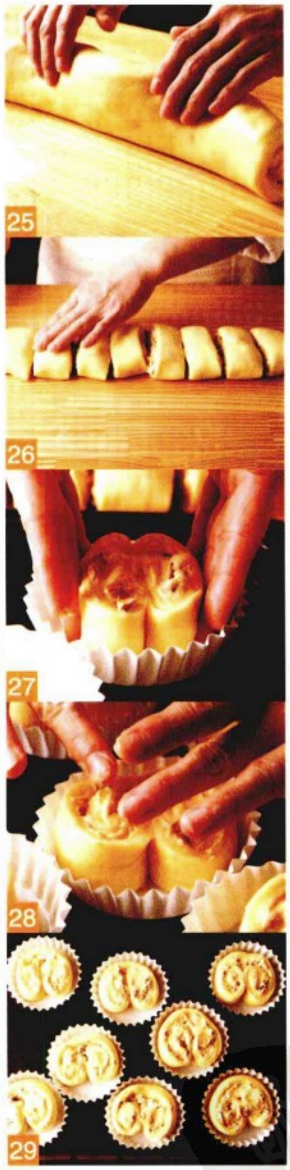
10~12 加入杏仁粉混合。

13 如书中所示那样时混合结束。

14 将核桃仁放在托盘上进行7分钟的烘烤，温度约180℃。

中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约35℃，约50分钟） → 烘烤（温度约210℃，10~12分钟）





最后醒发后



15 用手掰碎核桃。

16 参照P132 13~P133 15，然后把塑料保鲜膜盖在面团上面，进行15分钟的中间醒发。

17 在揉面台上撒些扑粉，取出面团。

18 擀制成边长为30cm的正方形。

19 整体涂好杏仁果酱。

20 把掰碎的核桃仁均匀撒满整个面团。

21~22 从面团的两边开始把面团卷起。

23~24 在面团的中间部分相接，停止卷合，从侧边看形状好似眼镜。

25 慢慢地把面团翻转。

26 迅速用刀把面团等分成8份。

27~28 把面团放纸托，然后再把面团抻开。

29 在温度约35℃的地方放置约50分钟，进行最后醒发。

30~31 最后醒发结束后，在面团的表面涂上鸡蛋液。

32 用刀把花生、核桃切碎。

33 把32中的花生核桃装饰在面团顶部，并撒上碎糖块，在温度约210℃的烤箱内进行10~12分钟的烘烤。

童话中的美味面包

书中的面包也很美味

俄罗斯



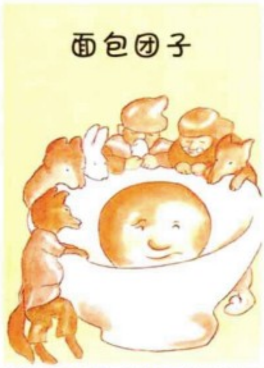
面包团子

故事简介

这个故事在欧洲非常有名。从面包烤箱中逃出的小面包团子，通过歌声说服那些想要吃掉它的动物，但是最后还是上了狐狸的当，被吃掉了。

何种面包

像小团子那样的简单圆形面包。



瑞典



名侦探卡特雷

故事简介

故事以主人公卡特雷和他的朋友为中心展开，是一个侦探的冒险故事。书中所描绘的面包味美诱人。

何种面包

丹麦酥皮饼那样比较甜的面包，还有口味稍微有些咸的面包悉数登场。



德国



踩面包的女孩

故事简介

有个美丽但很傲慢的女孩，想要渡河的时候把面包当做踏板踩在脚下，但是当她刚刚走到水面上的时候，由于面包吸水而导致她沉到了水底。这个故事告诉我们要节约粮食。

何种面包

当时的丹麦最常见的是白面包。



日本



乌鸦面包师

故事简介

有一家乌鸦面包师住在大森林中，他们开了一间乌鸦面包房，但是由于经营不善濒临破产。最后，4只小乌鸦集思广益，制作出了各种口味鲜美的面包，终于又使面包房的生意好了起来。

何种面包

达摩面包、直升机面包等各种各样的面包多达70种以上。



让您不知不觉就想品尝的美味面包

在童话和小儿书中悉数登场的面包，使您不知不觉地留下了口水。例如，在《阿尔卑斯的少女海蒂》这本童话书中出现的白面包，制作材料只有面粉、食盐、酵母和水，但正是这种简单纯粹的感觉，让更多的人想品尝一下这散发着温暖气息的白面包。还有，把熔化后的奶酪放在面包上面一起吃的黑面包也很受欢迎，这里的黑面包大概就是指放入黑麦粉比较多的德国黑麦面包吧。

面包除了出现在各种童话和小儿书中以外，在日本还有面包超人这种以面包为主人公，展开冒险，救助有困难的人的漫画故事。

想想面包在各种童话和小儿书中不断出现的原因，大概是因为面包胖乎乎的样子、温暖而招人爱的印象，是全世界各国人民共同的认识吧。

第4章
挑战高难度面包制作





看似简单但是很难做好的几类面包

使用的材料简单并不代表制作也很简单哦！

正是因为制作材料相对比较简单，所以当制作方法稍微改变时，味道也会大有变化

制作硬厚系面包时，大多只是使用最简单的基本材料，很少使用辅助材料。但也正是因为如此，只需稍微改变面包的揉和方法或者发酵程度以及烘烤时间，就可以使得制作出来的面包味道各异。所以硬厚系面包也是一种非常敏感的面包类型。要想把硬厚系面包制作成功的话，要注意确认各个步骤，如揉和面团，发酵状态等，这是制作成功的关键。

大多数硬厚系面包的特点是：表层松脆馨香，内层蓬松有孔，整体口感丰润。在制作的时候要经常确认麸质网状结构薄膜，不要过分揉和。在搓圆和造型的时候也需注意要轻拿轻放面团，尽量不要破坏面团内部产生的气体。还有，硬厚系面包比较容易干燥，所以在发酵、中间醒发、造型等阶段要注意保持环境湿润，在烘烤之前要用喷雾器加湿。

柔软系面包


桂皮卷面包


奶油面包


哈密瓜面包


甜甜圈

揉和方法和揉和时间

想要面包膨胀度好并且口感丰润的话，请揉和面团直到形成良好的麸质网状结构薄膜。确认麸质网状结构薄膜很薄且透明不破。


揉和好的面团所形成的麸质网状结构

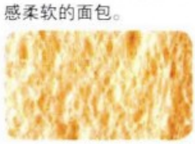
发酵

想要面团内部紧实力，请让发酵充分进行。提高发酵的速度不可增加太多的酵母。


黄油香味浓厚且口感柔软的面包。

烘烤方法

加入少量的辅料，面包的烘烤颜色会比较好看，但烘烤时间不宜过长。面包外皮呈现茶色，内侧收紧时即可。


面包内如同细腻的皮肤一般，口感丰润。

硬厚系面包


法国黑麦面包


意大利夏巴塔面包


德式扭结面包


法式乡村面包

揉和方法和揉和时间

揉和时间过长麸质结构会变得很细碎，所以不要揉和过度。确认麸质网状结构薄膜时，稍微有些粗糙较好，即使有一些小洞也可以。


揉和好的面团所形成的麸质网状结构

发酵

当面团的内部糖分比较少时，酵母会利用面粉中的淀粉成分来进行发酵，因而发酵时间也会变长。


硬厚系面包会产生很多不规则的气泡。

烘烤方法

为了使面包的外侧形成一层脆脆的皮，请把烤箱的温度设定稍高一些。当外侧的脆皮过分红润时，请适当降低温度。


烘烤之前用喷雾器加湿。



Pain traditionnel

法式面包

充分进行发酵，把面粉的香味充分烘托出来

要点 Point

看起来貌似很简单，其实是最难制作的面包之一。

不断确认麸质网状结构薄膜。

前一天的准备工作　※揉和面团结束温度24~26℃　当天工作

制作液种的材料 → 发酵（4~18小时） → 制作维生素C溶液

Pain traditionnel
法式面包

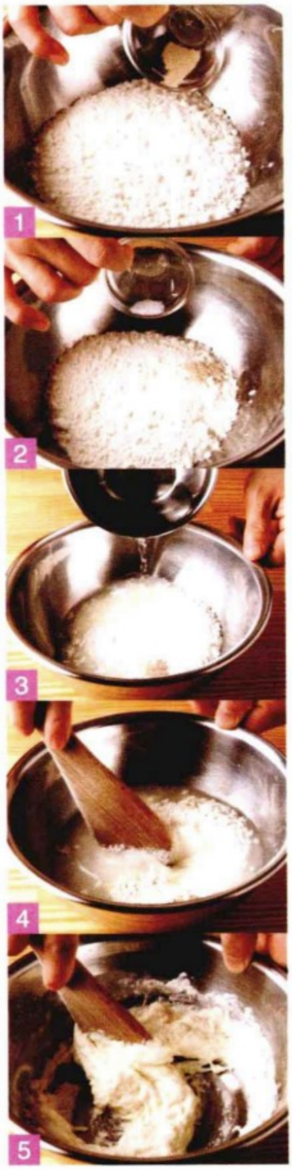
材料（约3个份）

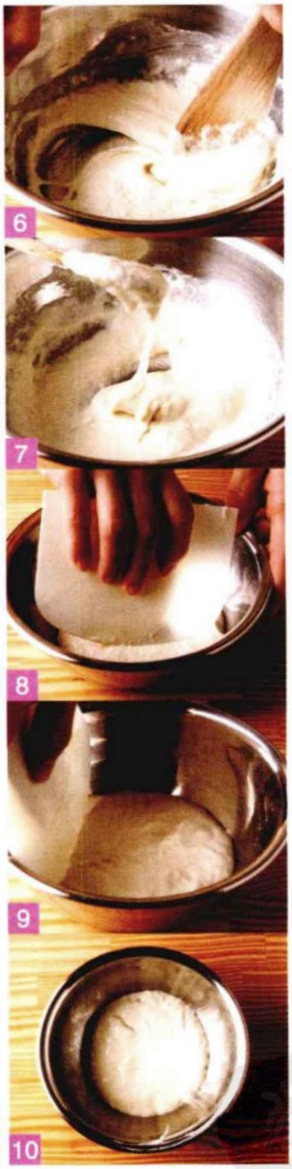
制作液种的材料
法式面包专用面粉……… 75g
食盐……………………… 0.5g
速溶干酵母…………… 0.3g
水……………………… 75ml

正式揉和面团使用的材料
法式面包专用面粉…… 175g
食盐……………………… 4.5g
速溶干酵母…………… 1.5g
麦芽糖…………………… 1g
水……………………… 90ml
维生素C溶液（L－维生素C 1g和100ml水混合）………………………… 1/10杯
液种材料………… 上述全部
扑粉、油脂类（涂抹面盆用）……………………… 各适量

所需时间
前一天 10分钟
当天 3小时30分钟

难易度 ★★★





液种发酵后



※制作液种的时候，如果是夏季，当天做好后需要发酵4小时；如果是冬天当天做好后需要发酵18小时。

1~5 制作液种。把液种所需要的材料倒入面盆中，用木铲混合。

重点 注意速溶干酵母的称量法方法

当称量在1g以下的时候，先称量1g，再把1g分成3份。

6~7 混合到如图所示的时候，就制作出比较柔软的液种了。

8~10 把粘黏在面盆上的面团刮掉。盖上塑料保鲜薄膜，进行4~18个小时的发酵。

11 发酵的液种比原来膨胀2倍。

12~13 在面盆中加入麦芽糖和水，然后放入维生素C溶液1/10杯，用手指画圆搅拌。

14 在一个面盆中放入法式专用面粉、速溶干酵母、食盐。

正式混合材料

在揉面台和面

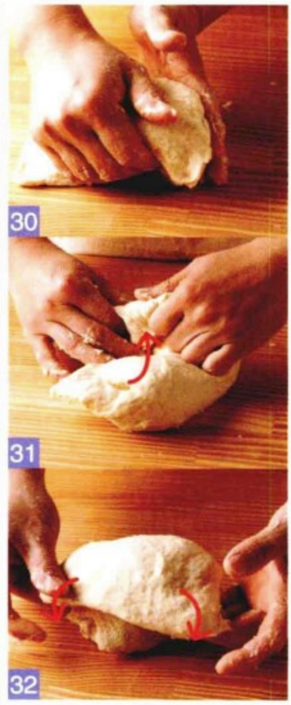
摔打揉和面团（约2分钟）

下页继续









15 14中加入13。

16 然后再加入液种。

17~18 用手指画圆搅拌，混合材料。

19 当面团聚拢成一团的时候，转移到揉面台上。

20~21 把粘黏在手上的面团刮掉。

22~24 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

25~27 和面1~2分钟时，用刮板把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

28 把手指插入面团底部并拿起面团，将面团翻转过来，摔打在揉面板上。

29 把手中的面团和摔打的面团揉合。

30~32 不时改变面团角度，重复28~29步骤2分钟。

重点 制作法国面包揉和面团最为重要

正是因为看起来比较简单，制作才比较困难

法式面包看起来比较简单，但是制作起来相当讲究技巧，因为其味道是由揉和的手法决定的。在揉和的时候请不断确认面团的状态。



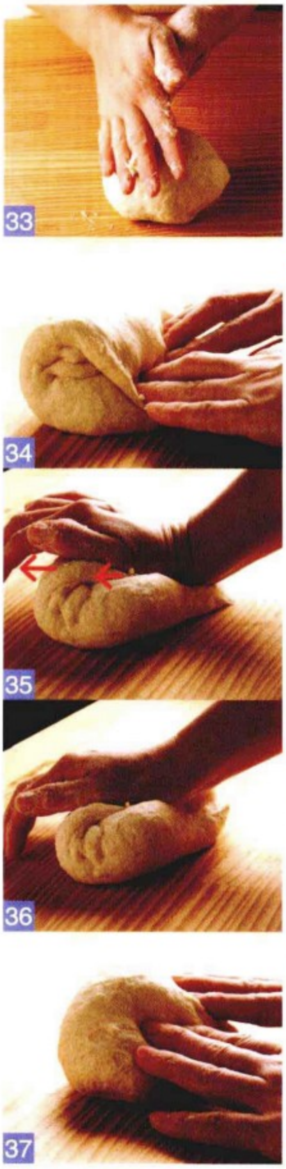
揉和还没完成，没能形成麸质网状结构薄膜

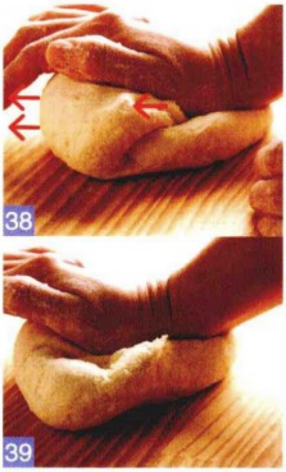


粗糙的地方少，软硬均等的麸质网状结构膜

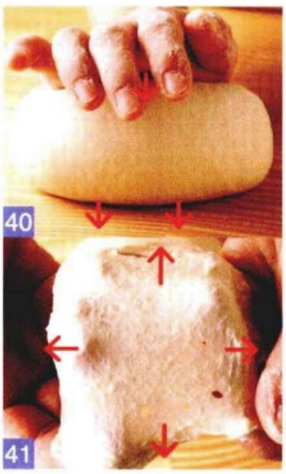
当天的工作

按压揉和（约5分钟，揉和结束时的温度26~28℃） → 发酵（28~30℃，约60分钟） → 分割

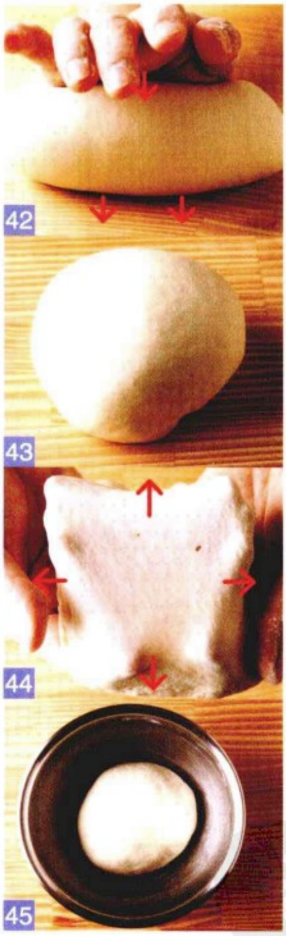




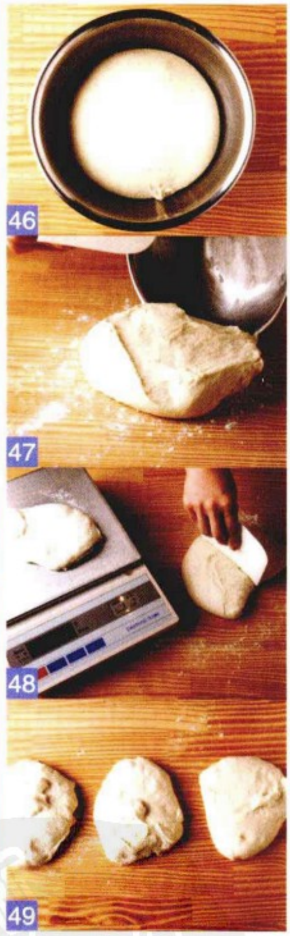
揉和面团
5分钟后的状态



揉和面团
7分钟后的状态



发酵结束后



33 搓掉粘黏在手上的面团。
34 把面团从对面向自己这边对折过来。
35~36 使用手掌把面团向对面揉过去。
37 当接合处逐渐从下面翻转到上面，然后转换90°。

38~39 重复34~37步骤3分钟。
40 经过5分钟的揉和，面团变得有弹性和光泽。
41 进行麸质网状结构薄膜确认。继续揉和2~3分钟。

42~44 揉和面团7分钟，进行麸质网状结构薄膜的确认。
45 将油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的环境中发酵约60分钟，避免干燥。

46~47 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。
48~49 把面团等分成3份，每份约140g。

搓圆 → 中间醒发（约20分钟） → 造型 → 最后醒发（约32℃，约60分钟） → 烘烤（约230℃，20~25分钟）



50~53 把每个面团轻轻卷起，然后再转换90° 继续卷起。

54 把塑料保鲜膜盖在面团上面进行15分钟的中间醒发。

55~56 当中间醒发结束后，用手把面团慢慢按平整。

57~58 选取面团的1/3折叠，用手按平。旋转180° 再用手折叠1/3，用手按平。

59 把面团的接合处用手按压平整。

60~61 把面团在自己这边折一半，将接合处用手按平。

62 把面团的两端滚圆成枣核形。

63 把略厚的帆布铺在托盘上，中间留出山形的空隙。

64 在温度约32℃的场所进行约60分钟的最后醒发。

65~66 把托盘放在烤箱内预热。轻轻把面团移动到烘烤纸上面。

67 用切割刀在面团上划出两条痕迹。

68 把烘烤纸以及面团移动到托盘上，用喷雾器加湿后进行20~25分钟的烘烤，温度约230℃。

变换花样 Arrange

虾仁培根/法国奶酪面包

每一种面包的味道都独具特色



虾仁培根

材料（2个份）

P142材料

培根…………………… 2片

※参考P142的材料制作2个虾仁培根，1个法国奶酪面包。

奶酪法国面包

材料（1个份）

P142材料

加工奶酪…………… 30g

所需时间

前一天 10分钟

当天 3小时30分钟

难易度 ★★★

所需时间

前一天 10分钟

当天 3小时30分钟

难易度 ★★★

（虾仁培根面包制作流程）

●前一天：混合液种材料→发酵（冰箱内4~18小时）

●当天：制作维生素C溶液→混合正式揉和面团的材料→摔打揉和（约2分钟）→按压揉和（约5分钟）→发酵（温度28~30℃，约60分钟）→分割→搓圆→中间醒发（约20分钟）→造型→最后醒发（温度约30℃，约60分钟）→烘烤（温度约230℃，20~25分钟）



1 参照P142 1 ~P145 54 步骤制作面团。

2 对培根虾仁进行造型。在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

3 ~ 5 在面团的上面放1块培根，然后把面团折成3折，把折叠部分轻轻按压好。

6 折叠部分按实。

7 ~ 8 然后再从后向前对折，接合部分用手按压好。

9 ~ 10 把面团的两端在桌子上滚圆。

（ 法国奶酪面包 ）

●前一天：混合液种材料→发酵（冰箱内4~18小时）

●当天：制作维生素C溶液→混合正式揉和面团的材料→摔打揉和（约2分钟）→按压揉和（约5分钟）→发酵（温度为28~30℃，约60分钟）→分割→搓圆→中间醒发（约20分钟）→造型→最后醒发（温度约32℃，约60分钟）→烘烤（温度约230℃，20~25分钟）



11 把略厚的帆布放在托盘上，中间留出山形的空隙。

12~13 中间醒发结束后，用手把面团稍微按压平整，在四周留出1cm的边儿，在中间放上奶酪。

14~15 把在对面的面团边缘部分折好。

16~18 改换面团方向，继续卷起剩余部分。

19~20 把面团翻转，用手指把接合处按压好。

21 把面团放在帆布上，进行约60分钟的最后醒发，温度约32℃。

22~23 再把面团转移到烘烤纸上面。把托盘放在烤箱内进行预热。

24 在法国奶酪面包表面划出条格形状。

25 把虾仁培根面包等分成5份做出标记。

26~27 把标记处作为横切面三角形的顶角然后剪开面团，把面团分开。

28~29 把整个烘烤纸以及面团转移到托盘上。

30 用喷雾器加湿，然后移动到烤箱内进行20~25分钟的烘烤，温度约230℃。

高难度面包制作精髓！法式面包解剖学

为什么法式面包被誉为最难制作的面包?

法式面包的种类

传统式面包

❶长棍形

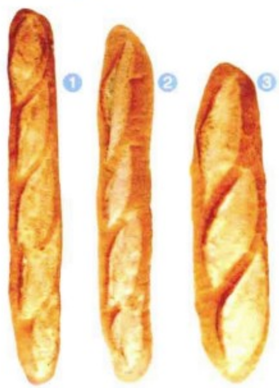
质量为350g，长度为68cm的超长型棍状面包。

❷圆滚形

质量为450g，长度为60cm。与古典乐器中的“长笛”同名。

❸棍形花式面包

质量为350g，长度为40cm，名字有“中间”的意味。





梦幻式

❶法国香槟面包

形状好像蘑菇，下面的面包重100g上面的10g重。

❷香烟面包

名字本身有香烟的意味，面包重100g。

❸麸皮面包

面包形似橄榄球，中间有一道划痕。

面包为什么好吃

内侧

面包内部有无规则的气泡，口感丰润。

香味

味道喷香有种奶油糖稍稍烤糊的味道。

外侧

一口咬下去有清脆的响声，口感很好。



如何确认自己制作的面包质量

面包中间的气泡太小是揉和过度的象征；烘烤的颜色比较淡或者半熟，证明预热不足，可以试着把温度稍微调节得高一点。

颜色和其他

深茶色和爽脆的口感，美味面包其乐无穷。

法式面包是什么时候传到日本的?

法国归来开创法式面包店

日本第一个法国面包房的创始人是生于1924年的序木齐。他最早在京都创建了第一家法式面包房讲堂。他为了学习法国面包的制作方法，远赴法国，并学成归来。在归国后从德国购置烤箱，美国购置酵母，制作了日本第一个法国面包。

小麦面粉的鲜美决定法式面包的醇香

法式面包是欧式硬厚系面包的总称，是日本独特的称呼。法式面包中分为棍子形状的传统面包和其他形状的梦幻面包两类。

不管是传统面包还是梦幻面包，其使用的材料都是最简单的基本材料，小麦粉的味道也是原原本本地反应出来。因此如果您想要制作法式面包的时候，就一定要对面粉和酵母的选择格外留心。

在家中制作的时候要注意以下几点：1. 揉和时间短，让麸质网状结构薄膜形成较粗糙。2.充分进行发酵。3.在表面大量喷水，高温烘烤。只要严格遵守这3个步骤，不害怕失败，就能够制作出完美的法式面包！

Brioche

奶油面包

用大量黄油和鸡蛋打造出的香醇面包



要点 Point

注意面团的温度不要过高。

最后醒发时间严格控制，避免味道减弱。

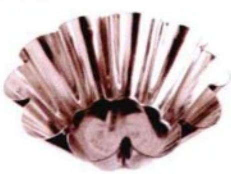
Brioche

奶油面包

材料（约14个份）

- 法式面包专用面粉（法国）…… 250g
- 白砂糖…… 30g
- 食盐…… 5g
- 奶酪（冰箱里冷藏）…… 125g
- 鸡蛋…… 125g
- 生酵母…… 10g
（或速溶干酵母5g）
- 牛奶（冰箱里冷藏）…… 63g
- 鸡蛋液（上色用）…… 适量
- 扑粉、油脂类（涂抹面盆用）、奶酪（涂抹模具用）…… 各适量

使用模具



奶油面包专用

所需时间

前一天 2小时

当天 2小时

难易度 ★★★



前一天的工作

混合材料 → 在揉面台上和面



1 在面盆中放入法式面包专用面粉、白砂糖、食盐。

2~3 在另一个面盆中用搅拌器混合冷牛奶和生酵母，加入鸡蛋继续搅拌。

4 在1中加入3。

5 用手指画圆搅拌。

6 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。

7 把粘黏在手上的面团刮掉。

8~9 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

10~11 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮板把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

12 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。

13 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。

14~15 不时改变面团角度，重复12~14步骤，反复揉和面团25分钟。注意不要使用扑粉。

揉和面团（约25分钟）→ **在面团中包入黄油以后和面** → **揉和面团**（约10分钟，揉和结束时的温度23~25℃）

下页继续

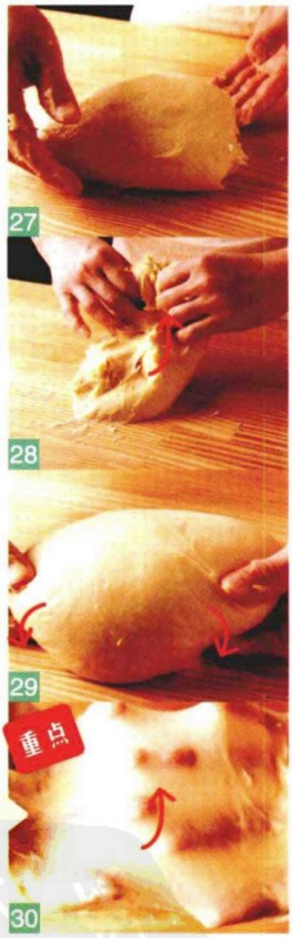
揉和面团 25分钟后的状态







揉和面团 10分钟后的状态



重点 注意揉和面团的温度！

不要使面团的温度过高！

当面团的温度过高时，面团和黄油很难融合在一起。所以在放入黄油奶酪的时候请注意温度不要过高，21℃为宜。如果超过23℃，请把它重新放到冰箱内稍作冷却。



黄油熔化

16~18 持续25分钟的揉和后，面团完全成了一团，并且也完全不粘黏揉面台了。

19 确认麸质网状结构薄膜的形成。

20 把面团放平，在其中放入黄油， 从四周向中央用面团把黄油包好。

21 两手持面团，双手分别向上和向下移动，在揉面台上开始揉面。

22~23 持续揉面直到面团整体软硬程度一样后结束。

24 把手指插入面团底部。

25 把面团翻转过去，摔打在揉面板上。

26~29 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。以90° 不断旋转面团，重复12~14步骤，持续约10分钟。

30 确认麸质网状结构薄膜的形成。揉面结束。

重点 认真确认麸质网状结构薄膜

这种面包的薄膜最好是薄且通透的，如果有破裂或者比较粗糙的话请继续揉和。

前一天的工作　　　　当天的工作

发酵（约28℃，约90分钟） → 压平排气 → 冰箱发酵（冰箱内15~20小时） → 分割/搓圆 → 中间醒发（约20分钟）


31

发酵结束后


32


33


34


35

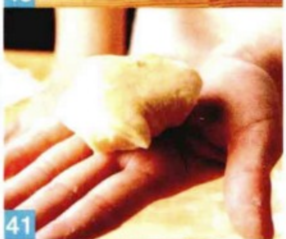

36


37


38


39


40


41


42


43


44


45


46


47


48


49

31 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于温度约28℃的场所发酵约90分钟，注意保湿。
32~33 把面团取出放置在托盘内，用手轻轻按平。
34 用塑料保鲜膜把面团封好，放进冰箱内冷藏15~20小时进行发酵。

35~36 在揉面台上撒好扑粉，取出发酵后的面团。
37~38 把面团横向对折，整理成长方形。
39 把面团从中间切割成两段，然后再分成14小块，每块40g。

40 当剩余的面团不足40g时，再继续等分后和每块面团合在一起。
41~43 右手握住面团成圆弧状，轻握住面团逆时针旋转，揉圆。注意不要使内部的黄油熔化。
44 参照41~43，把全部的面团揉圆。

45 把揉圆的面团摆放在面板上，用手轻轻按压平。
46~47 盖上塑料保鲜膜，进行20分钟的中间醒发。
48 在模具内涂上黄油。
49~51 中间醒发结束后，参照41~43把面团重新揉圆，然后把面团的底部捏紧。

造型 | 最后醒发（约32℃，约60分钟） | 烘烤（约220℃，约12分钟）























最后醒发后







52~53 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上，然后用小拇指从面团的右侧1/4处向下切开，逐渐滚动直到把面团切开。

54 最后形成葫芦形状。

55 如图所示，把下面比较大的面团部分放模具内。

56 一边拿起小的面团一边向下按压大的面团。

57 轻轻向上拿起较小的面团同时进行回转，不时改变手的方向。

58~59 把小面团嵌入大面团内部。

60 把所有的面团摆放在托盘上，在温度约32℃的地方进行约60分种的最后醒发。

61~62 在面团表面涂上鸡蛋液。

63 在温度约220℃的烤箱内烘烤约12分钟。可分两次进行烘烤。

Q&A

Q1

造型不好，该怎么办？

A1 如果不能很好地揉出葫芦的形状，请分别揉出大面团和小面团，然后再在模具中继续造型。

简单的造型方法



把面团分成两份，小的占大的1/4。



把大面团放进模具中，然后在上面做出小坑。



在坑内放入小面团。



用手指固定好小面团和大面团的接合部分。

变换花样 Arrange

奶油慕斯面包/法式薄饼面包

可以切割成圆饼状的美味面包



奶油慕斯面包

材料（使用直径为10cm、高为12cm的模具进行造型）

P150的面团

扑粉、油脂类（涂膜面盆用）、奶酪（涂抹模具用）……………………… 各适量

法式薄饼面包

材料（约6个份）

奶油慕斯

杏仁粉（参考P174）

碎杏仁、粉砂糖、糖浆（200g水和100g砂糖混合煮沸）…………… 各适量

所需时间

前一天 2小时

当天 2小时

难易度 ★★★

奶油慕斯面包的制作流程

● 前一天：混合材料→揉和面团（约25分钟）→放入黄油→揉和面团（约10分钟）→发酵（温度约28℃，90分钟）→压平排气→冰箱发酵（冰箱内15~20小时）

● 当天：分割→搓圆→中间醒发（约20分钟）→造型→最后醒发（温度约32℃，约90分钟）→烘烤（温度约190℃，约40分钟）



1 参照P150 1~P152 36制作面团。把面团从横向对折，然后整形为长方形。

2 把面团分成3个，每个200g。

3 把面团按平后卷起。

4~5 转换角度从另一边卷起，搓圆。

6~7 把面团轻轻按压平整，盖上塑料保鲜膜进行中间醒发。

8 把烘烤纸剪切成比模具高5cm的形状。

9 在模具内侧涂上黄油。

10 把烘烤纸卷放在模具的内侧。



11 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上。

12~13 从对面向自己这一边把面团揉过来，然后变换角度再次揉过来，重复此动作2~3次。

14~15 把面团放在手中，然后轻轻按平放入模具中。

16 将模具放在托盘上，在温度约32℃的地方进行，约60分种的最后醒发。

14~18 最后醒发结束后，用剪刀竖着在面团表面划出十字。

19 在温度约190℃的烤箱内进行约40分钟的烘烤。

（ 法式薄饼面包 ）

把烘烤好的奶油慕斯面包切成小块→涂抹糖浆→烘烤一面（温度约220℃，约5分钟）→涂抹杏仁粉→装饰杏仁糖→轻撒糖粉→烘烤（温度约220℃，7~15分钟）



1~2 把烘烤好的奶油慕斯面包切成1.5cm宽面包片。

3 用烤箱把表面烘烤干燥。

4 将面包片两面放入糖浆中略微浸泡。

5 把面团放在铺有烘烤纸的托盘上面，在温度约220℃的烤箱内烘烤约5分钟，只烘烤一面。

6~7 参照P174 1~10制作杏仁粉，涂抹在5中没有烘烤的那面上。

8 在面包表面装饰杏仁干。

9 使用小筛子把糖粉均匀地洒在面包表面。

10 在温度约220℃的烤箱内进行7~15分钟的烘烤。

深度剖析极致奢侈的奶油面包

好吃可口的奶油面包！

不同种类的奶油面包



❶“小脑袋”奶油面包

面包外层香味浓郁的部分和模具中醇香可口的部分，形成味道上的对比，口感丰润。

❷甜品奶油面包

面团表面涂有一层杏仁粉烘烤而成，具有点心的甜味。

❸圆饼奶油面包

把圆形的面团按压成扁平状，然后放进小小的模具中进行烘烤而成的，用手掰开如同吃饼干一样。

❹奶油慕斯面包

慕斯在法语中也被叫做慕斯琳（意为：100%的纯针织物品），口感细腻。

❺法式薄饼面包

利用奶油慕斯面包制作而成的。

使用奶油蛋糕来制作的点心

萨伐仑松饼就是使用奶油蛋糕的面团，然后混合樱桃白兰地风味的甜酒，最后涂上奶油制作而成。口感好，味道纯。



玛丽·安托瓦内特和奶油面包

原来的法国点心就是指奶油面包

“如果没有面包，能吃到一点点心也是可以的……”这是玛丽·安托瓦内在法国大革命时期，对苦于战乱和贫穷的法国庶民所说的。这里的点心就是指现在的法式奶油蛋糕，您知道吗？在当时，由于奶油面包更像是一种点心，所以只能被上流社会所享用。

揭开法国传统奶油面包的神秘面纱

想简单地描述法国奶油面包，并不是件容易的事情，因为它有很多不同的形状以及种类。

最具代表性的就是圆圆的“小脑袋”奶油面包了，这个形状据说是参考基督教僧侣的头型制造出来的。当然除此之外还可以使用其他的模具，或者加入一些不同的配料。

奶油面包的历史出人意料的长远，它诞生在17世纪初期的诺曼底，之后它被传播到各地；同时因配料中的黄油和鸡蛋比率发生变化，形成了各地不同的风味。

奶油面包虽然使用了很多黄油，但是它不像其他面包点心那样甜，早餐的时候配上香肠和培根，绝对让您感到满足。此外，它还可以用在糕点的制作上。



要点 Point

花时间让黑麦的味道很好地呈现出来。

当最后醒发结束之后，轻拿轻放面团。

Pain de campagne
法式乡村面包

诞生在法国的“乡村风味”大块头面包

Pain de campagne
法国乡村面包

材料（棒状1个、圆形1个）

法式面包专用材料
- 法式面包专用面粉（法国）……100g
- 食盐……2g
- 速溶干酵母……1g
- 水……65ml

发酵种材料
- 法式面包专用面粉（法国）……250g
- 食盐……5g
- 上述法式面包面团……15g
- 水……165ml

正式揉和面团材料
- 法式面包专用面粉（法国）……213g
- 黑麦粉……37g
- 食盐……5g
- 速溶干酵母……1.5g
- 麦芽糖……1g
- 水……170ml
- 维生素C溶液（L-维生素C 1ml和100ml水混合）…1/5杯
- 发酵种……全部
- 扑粉、油脂类（涂抹面盆用）、法式面包专用面粉（撒在发酵篮中使用）……各适量

使用模具



发酵篮

所需时间
- 前一天 1小时15分钟
- 当天 5小时30分钟

难易度 ★★★

前一天的工作
※揉和面团结束温度23~25℃

混合法式面包材料 → 在揉面台上和面（2~3分钟） → 发酵（约28~30℃，1~3小时） → 混合发酵种材料





发酵结束后





1 制作法式面包面团。在面盆中放入法式面包专用面粉、食盐、速溶干酵母。

2~5 在面盆1中加水，用手指画圆搅拌。

6 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

7~8 在温度为28~32℃的场所进行1~3小时的发酵，避免干燥。

9 制作发酵种，在发酵后的面团中取出15g。

10 把15g面团和法式面包专用面粉以及食盐一起放在面盆中混合。

11~14 在10中加入水，然后用手指画圆搅拌。

※剩余的法式面包面团的使用方法参考P203。

※揉和面团结束温度24~26℃。

当天的工作

揉和面团（2~3分钟） → 发酵（22~25℃，15~20小时） → 混合面团材料 → 在揉面台上揉和面团

下页继续



15 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

16~17 在面盆中放入面团，用手按压揉和。

18~19 当面团揉和到如图所示的样子，在温度22~25℃的地方进行15~20小时的发酵。

20 正式揉和面团，取出前一天的发酵种。

21~22 在面盆中放入水和麦芽糖溶解，然后放入1/5杯维生素C溶液。

23 在比较大的面盆内放入法式面包专用面粉、黑麦粉、食盐、速溶干酵母。

24 将发酵种切开后放入23的面盆中。

25 加入22。

26~28 用手抓住面团，在面盆中混合所有材料。

29 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

30~33 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

当天的工作

揉和面团
（约8分钟，揉和面团结束温度25~27℃）







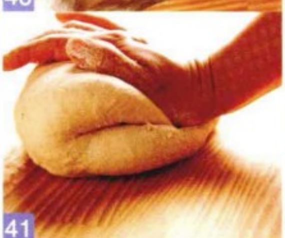


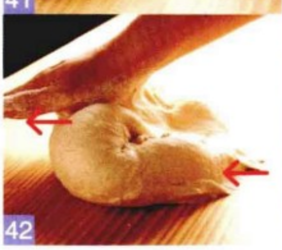


揉和摔打
3分钟后的状态









揉和摔打
5分钟后的状态









34 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。

35~37 把手指插入面团底部并拿起面团，将面团翻转过来，摔打在揉面板上。把手中的面团和摔打的面团揉合。

38 重复35~37步骤3分钟。

39~40 确认麸质网状结构薄膜的形成，必须如同照片那样有些小洞。

41 把面团从对面向自己这边对折过来，再使用手掌把面团向对面揉过去。

42 不时变换角度重复41约5分钟。

43~45 揉和面团约8分钟以后（按压揉和5分钟后），面团变得相当有弹性。

46 确认麸质网状结构薄膜的形成，如图所示，即可进行下一步骤。

重点 法式乡村面包揉和不能过度

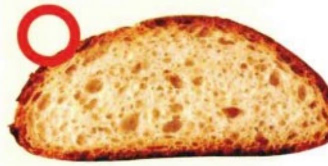
揉面时间相对比较短暂是法式乡村面团的特点

法式乡村面团的特点是外脆里松，面包内部的小洞比较疏松、比较大为最好。因此，和面的时候注意不要过度，时刻进行麸质网状结构薄膜的确认。

横断面一目了然

正常

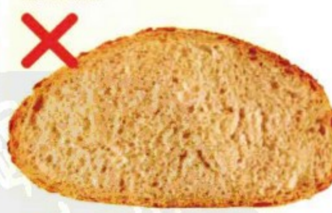
内侧有许多不规则的小孔。





揉和过度

面团内部密度过大，即为揉和过度。





发酵（28~35℃，约90分钟） → 压平排气 → 发酵（28~35℃，约45分钟） → 分割 → 搓圆 下页继续



47 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵约90分钟，注意保湿。

48~49 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上。

50 在手掌上也撒些扑粉。

51 用手轻轻按平面团。

52 把面团叠成3叠。

53 然后左右也叠成3叠。

54~55 放回面盆中，并再次置于28~30℃的场所发酵约45分钟，注意保湿。

56~57 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上。

58~59 用切面刀把面团分两半，每个重量为420g最好。

60~62 将面团对折后从对面揉到自己这边。

63~64 改变面团的方向搓圆，重复2~3次。

中间醒发（约20分钟）

造型



65~66 盖上塑料保鲜膜，进行约20分钟的中间醒发。

67~69 在圆形和棒形的两个发酵篮中用筛子均匀洒下法式面包专用面粉。

重点 没有专用发酵篮时
在比较厚的篮子内放上略厚的帆布，然后洒上扑粉代替发酵篮。

70 在揉面台上撒上扑粉。把面团的接合部分冲下放置在揉面台上，用手按压平整。

71 参照P161 63~64步骤把面团揉圆。

72 把面团翻转过来用手捏合面团底部。

73 把面团放在圆形的发酵篮中，捏合部分冲上，然后稍的按合。

74~75 把面团取出放置在揉面台上，用手轻轻按压成椭圆形。

76~77 把面团纵向放置，叠成3叠，左右也叠成3叠，用手按平接合部分。

78 把面团再次对折，接合部分用手掌压实。

79 接合部分冲上，然后用手指捏实。

80~82 把面团放在长方形的发酵篮中，接合部分冲上，稍稍按合。

Q&A

Q1 如果没有合适的发酵篮怎么办?

A1 法式乡村面包的特点就是，把面团放在具有法国乡村风味的发酵篮中进行发酵。想要制作出地道的法式乡村面包，我们强烈建议您使用发酵篮；如果实在没有的话，请用手把面包按压成棒状后再烘烤吧。造型的方法请参见下面。

棒状造型方法



在托盘上放置略厚的帆布，从上面用筛子洒下法式专用面包粉。



在揉面台上放上中间醒发结束的面团，用手掌把面团按压平实。



把面团分别从上面和下面折成3叠，用手按压平整。



把3中的面团再次对折，将接合处用手掌按压好。



将1的帆布做成山形，在其间放入面团，然后在温度约32℃的环境中进行70~90分钟的最后醒发。



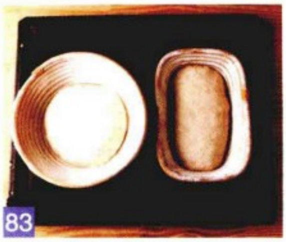
在面板上放好烘烤纸，然后放上面团，划出3条割痕，用喷雾器在上面喷水，最后如91进行烘烤。

烘烤结束

和法式面包大小相同，划痕是其特征。

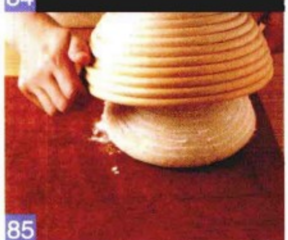


最后醒发（约32℃，70~90分钟）→ **烘烤**（约240℃，约15分钟；约220℃，约25分钟）

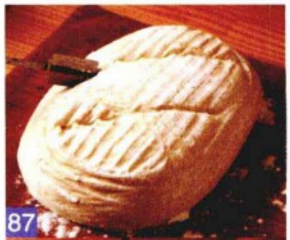


最后醒发后





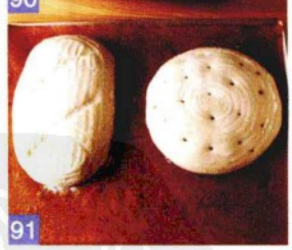












83 在温度约32℃的场所进行70~90分钟的最后醒发。

84~86 在揉面台上放置好烘烤纸，然后慢慢地把发酵栏中的面团倒在揉面板上，托盘提前放入烤箱预热。

87~89 在棒状的面团上面用切割刀划出2条刀痕。在圆形的面团上用筷子按压出小洞。

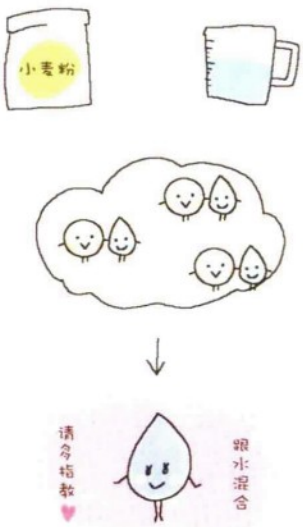
90 把整个烘烤纸连同面团慢慢地转移到托盘上，用喷雾器充分喷水。

91 先进行温度约240℃，约15分钟的烘烤；再进行温度约220℃，约25分钟的烘烤。

发酵时间和制作发酵种的必要性

为什么发酵种法这么麻烦?

什么是水和?



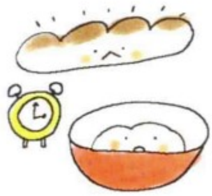
粉类物质和水混合之后，在进行揉和的面团中含有粉类的分子和水分子，这种混合在一起的现象就叫做水和。相反，如果只有水分子的存在则叫做自由水或者游离水，这种水分子在烘烤的时候会很快蒸发掉。结合水很多的时候，就能制作出口感丰润的面包。

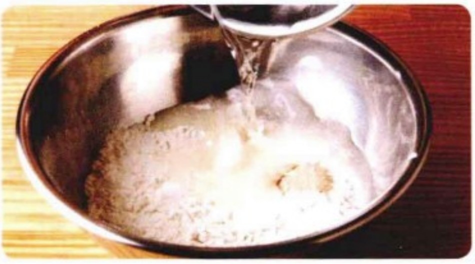
Q 如果没有时间提前准备发酵种，法式面包能否用直接法来制作?

A 基本上来说任何方法都能够制作出面包。就算是用直接法制作，由于揉和的方法不同或者造型以及最后醒发上面的微妙差异，也不会比发酵种省事多少；而且由于发酵的时间和发酵种法相比短暂，所以面团内部的水分也比较少，烘烤之后很快会干掉。

Q 为什么如此花费时间?如果增加酵母的使用量，是不是可以缩短时间?

A 采用发酵种方法制作的面包大都是制作面团材料单一的面包。材料单一的面包其中没有包含可以使发酵很快进行的糖分等辅料，所以导致发酵缓慢。促进水和是最重要的。





之所以花费时间是有原因的

发酵种法既花时间又费工夫，比较麻烦，但是之所以必须使用发酵种法来制作面包是有充分理由的。

首先，事先做好发酵种能够使面粉和水分子很好地结合在一起，有利于烘烤。其次，制作发酵种的时候，在某种程度上已经形成了麸质网状结构薄膜，可提高面团的伸缩性，能使面团的发酵更有效地进行。提前做好发酵种之后，还可以一边观察面包发酵的状态，一边进行揉和，能够大大提高成功率，这也是发酵种方法的优势。

硬厚系面包的辅料含量比较少，所以充分进行发酵可以使面团更好地融合在一起，也能很好地呈现出小麦的味道，因此最适合使用发酵种的制作方法。

Danish pastry
4种丹麦酥皮饼

香醇的奶酪配上新鲜的水果和果酱就是奢华的丹麦酥皮饼



前一天的工作

混合材料　在揉面台上和面

制作基本面团

口味香甜奢华的折叠面团

丹麦酥皮饼是将奶酪和面团揉和在一起，然后再折叠制作出的非常香甜美味的面包。丹麦酥皮饼没有什么固定的规则，发挥您的想象来使用不同的材料装饰面团的表面，您就可以制作出各种不同口味的丹麦酥皮饼。首先让我们从制作基本面团开始学习吧。

基本面团的制作材料
（约12个份）

法式面包专用面粉（法国）……250g
白砂糖……25g
食盐……5g
脱脂奶粉……10g
小豆蔻……1g
奶酪（室温）……20g
鸡蛋……63g
生酵母……13g
（或速溶干酵母6g）
水……83ml
折叠用奶酪（冰箱冷藏）……250g
扑粉、油脂（涂抹面盆用）……各适量

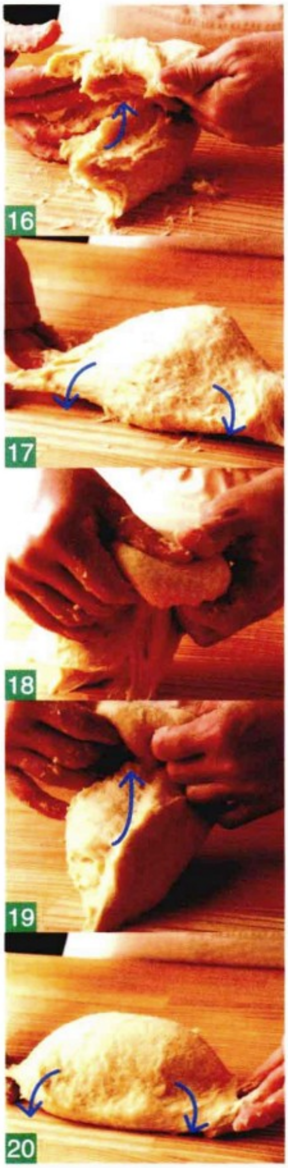
所需时间
前一天 1小时
当天 3小时

难易度 ★★★

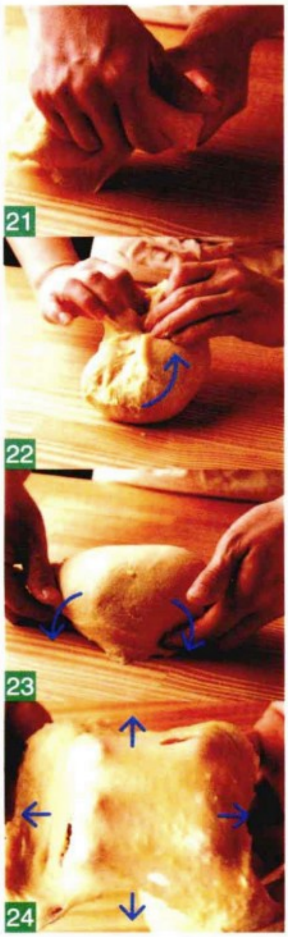


1 在面盆中放入法式面包专用面粉、白砂糖、食盐、小豆蔻、奶酪进行混合。
2 在另一个面盆中用搅拌器混合水和生酵母，加入鸡蛋继续搅拌。
3~4 在1中加入2，用手指画圆搅拌。
5 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。
6 把粘黏在手上的面团刮掉。
7~8 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。
9~10 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮刀把散落在四周的面团收拢到一起。
11 把粘黏在手上的面团也刮掉。
12 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面板上。
13~14 把手中的面团和摔打的面团揉合。
15 不时改变角度揉和面团。

揉和面团（约5分钟，揉和结束时温度25~27℃） → 发酵（28~30℃，40~60分钟） → 压平排气 → 冰箱发酵（冷藏15~20小时） → 下页继续



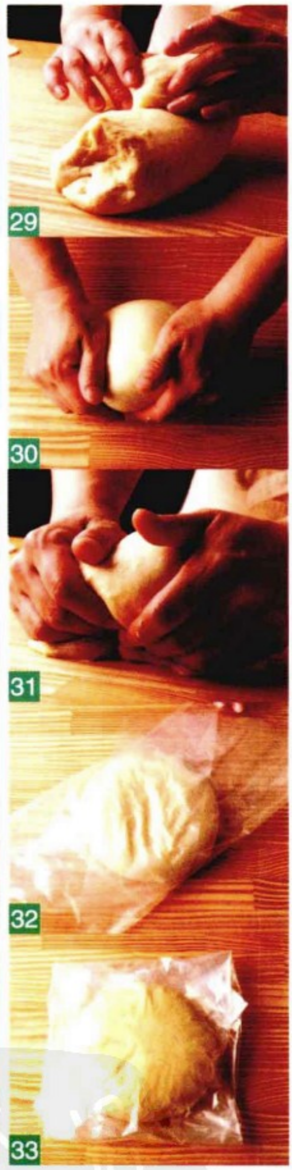
揉和面团
5分钟后的状态





发酵结束后





16~17 参照13~14不断揉和。

18~20 重复12~14步骤，反复揉和面团5分钟。

21~23 因为丹麦酥皮饼后面还有折叠的工序要做，所以不可过度揉和，揉和约5分钟就可以了。

24 确认麸质网状结构薄膜的形成。

25 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于温度为28~30℃的场所发酵40~60分钟，注意保湿。

26~27 把发酵结束后的面团取出放置在面板上。

28 将面团如图所示卷起。

29 变换90°，继续卷起。

30~31 把面团从对面滚到自己手边，然后揉圆。

32~33 把揉圆的面团放在塑料保鲜膜中，稍微有些空隙，在冰箱内发酵15~20小时。

当天的工作

敲打奶酪　　擀制面团　　把奶酪包裹在黄油中


34


35


36


37


38

重点 当奶酪大小不一的时候

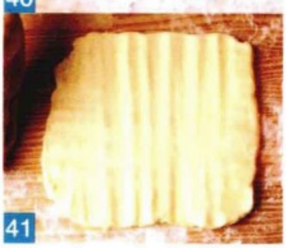
既有大块奶酪又有小块奶酪的时候，请分别用擀面杖敲打，然后再混合到一起。



敲打到一定程度就可以了。


39


40


41


42


43


44


45


46


47


48


49


50


51

34 在揉面台上撒上扑粉，把冷冻过的奶酪放在上面，在奶酪上也撒上扑粉。
35~**36** 用擀面杖中心部分把奶酪两面分别敲打平整。
37~**38** 把奶酪旋转90°，再次敲打正面和背面。重复此动作。

39~**41** 最后得到一块边长为20cm的奶酪饼。如果奶酪熔化和擀面杖产生粘黏，请把奶酪重新放到冰箱内稍作冷藏。

42~**43** 在揉面台上撒上扑粉，取出在冰箱内发酵后的面团。
44 轻轻用手按平。
45~**46** 按照从中间到上边，再从中间到下边的顺序用擀面杖擀面团，最终形成边长25cm的正方形面团。

47~**48** 把奶酪呈45°角放在面团之上。
49~**50** 把对角线上的面团抻长的同时，对折接好。接合处用手指捏好。
51 用手指把面团断开的地方都捏合好，使奶酪完全被包在面团里。

进行第一次折叠造型 → 在冰箱内冷藏（约30分钟）→ 进行第二次折叠造型 下页继续












NG 面团不好擀制

请确认您拿擀面杖的位置是否左右对称？还有，面团的中心是否和您的身体中线相重合？如果这两条您有一条没有遵守的话，您就不能对面团均衡施加压力，也就不能很好地擀制面团。所以请您在擀制面团之前仔细确认。


擀面杖中点没有和面团的中心线重合。


面团的中心线没有和身体的中心线重合。








52 在揉面台上撒上扑粉，放上面团。

53~54 从面团的中央开始分别向上、向下轻轻用力擀压面团，感觉好似要把面团和里面的奶酪紧紧贴在一起一样。

55~56 擀制成60cm×20cm的长方形面团。

57 在面团的边缘处2cm左右的地方，用擀面杖从外侧向内侧擀制。

58~60 把面团折叠成3叠。

61 如果奶酪熔化，请盖上塑料保鲜膜放到冰箱内冷藏30分钟。

62~63 进行第二次折叠造型工作。在揉面台上撒上扑粉，放上面团，把第一次折叠好的面团接合部分冲上放置。

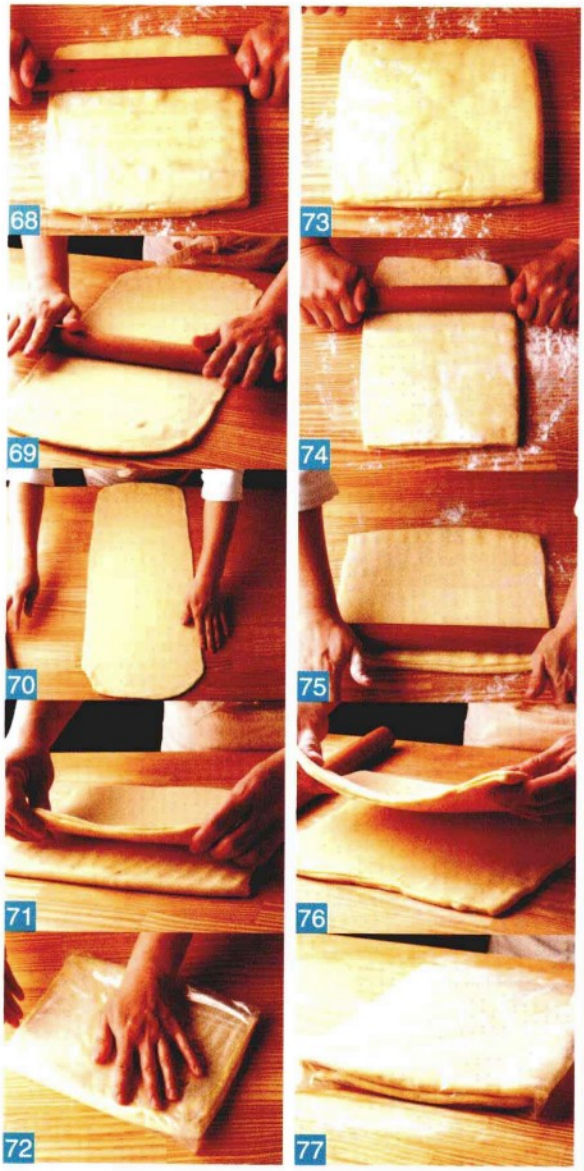
64 刚开始擀制的时候面团会比较坚硬，请耐心擀制。

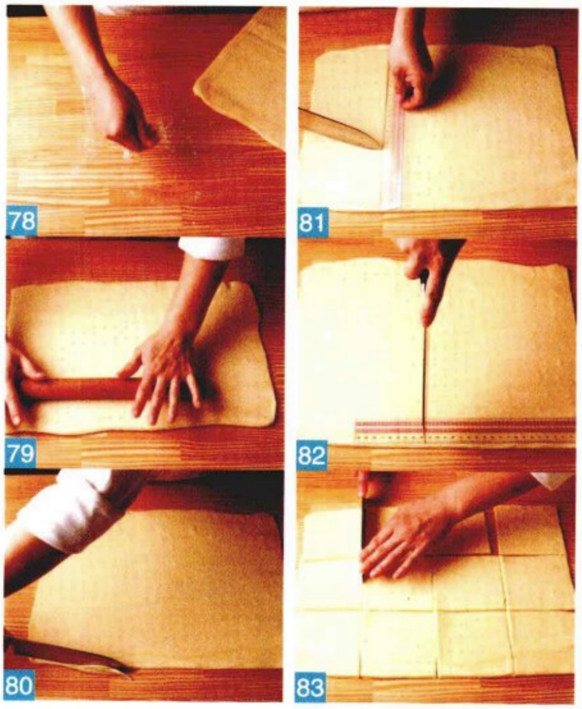
65 用擀面棒压着面团来回擀制，把面团擀制成60cm×20cm的长方形。

66 把面团折叠成3叠。面团容易收缩，所以边缘部分请稍微向前拉紧捏合到一起。

67 盖上塑料保鲜膜放到冰箱内冷藏30分钟。

第三次折叠造型工作 → 冰箱内冷藏（约30分钟） → 造型擀制





使用基本面团就可以制作4种丹麦酥皮饼了

从下一页开始正式教授酥皮饼的做法。我们将利用刚刚制作好的12块面团制作1种丹麦酥皮饼。如果您想用这12块面团做4种的话，请把水果以及奶油的分量分别减到1/4就可以了。

P171~P174制作四种每种3个的制作方法

- 前一天：混合材料→揉和面团（约5分种）→确认麸质网状结构薄膜→发酵（温度28~30℃，40~60分钟）→压平排气→冰箱内发酵（15~20小时）
- 当天：折叠奶酪→擀制面团→面团包裹奶酪擀制→第一次折叠造型→冰箱冷藏（约30分钟）→制作奶油蛋糊→第二次折叠造型→冰箱冷藏（约30分钟）→制作杏仁果酱→第三次折叠造型→冰箱冷藏（约30分钟）→橙子糖浆→第一次造型擀制（30~60分钟）→第二次造型擀制（30~60分钟）→造型→最后醒发（约32℃，约40分钟）→烘烤（约220℃，约12分钟）→煮果酱→制作翻糖→完成

68 进行第三次折叠造型。

69~70 参照P169 55~56步骤，再度把面团擀制成60cm×20cm的长方形面团。

71 把面团折成3叠。

72 再次覆盖塑料保鲜膜后放置冰箱内冷藏30分钟。

73 在揉面台上撒上扑粉，放上面团，在面团上也撒少许扑粉。

74~75 把面团横向纵向擀制。

76~77 将面团擀制成25cm×35cm的长方形，盖上塑料保鲜膜后放入冰箱冷藏30分钟。

78 在揉面台上撒上扑粉，放上77中冷藏的面团。

79 擀制成30cm×40cm的长方形面团。

80 当面团的边缘不整齐时，用刀切掉，整理好形状。

81~83 制作边长为10cm的正方形面团12块。每间隔10cm用刀切出标记，然后按着标记把面团切分开。如果面团比较柔软，将其放入冰箱内冷藏20分钟。

当天的工作

参照P166~P170的步骤制作面团，在进行第三次折叠造型之前制作奶油蛋糊 → 最后醒发（约32℃，约40分钟） → 烘烤（约220℃，约12分钟） → 完成

Danish pastry

洋梨

材料（约12个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

洋梨罐头（半罐）…… 12个

杏酱（水和果酱2：1比例，然后在锅中煮沸1~2分钟）、鸡蛋液（最后使用）……………………………… 各适量

奶油蛋糊制作材料

牛奶…………………… 250ml

鸡蛋黄…………………… 3个

白砂糖…………………… 75g

薄力粉…………………… 25g

香草精………………… 少许

所需时间

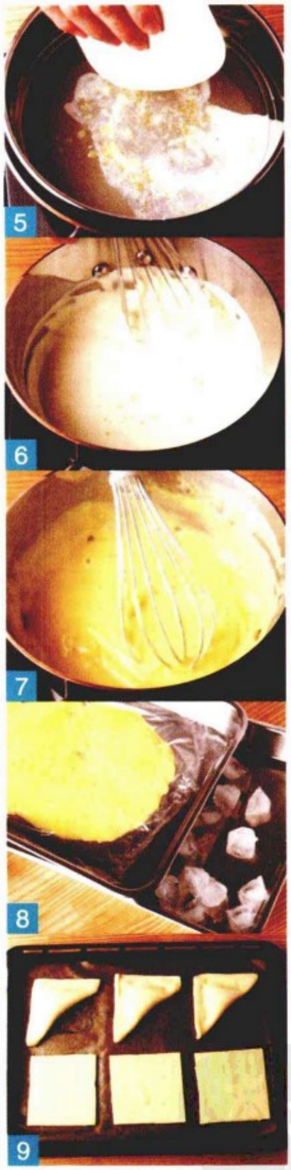
前一天 1小时

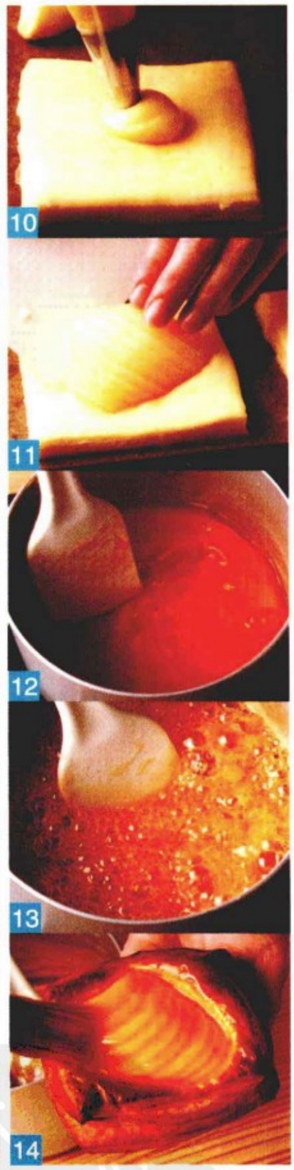
当天 4小时

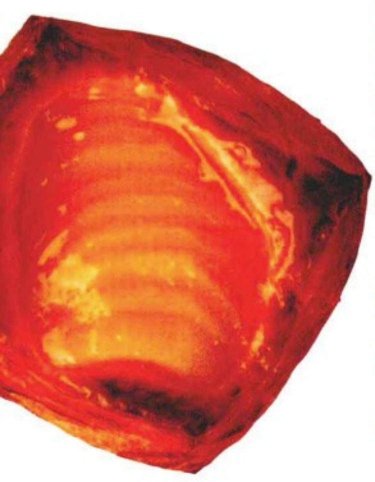
难易度 ★★★

制作奶油蛋糊









1 在面盆中放入蛋黄、白砂糖、香草精，用打蛋器混合均匀。

2 混合成照片所示的那样。

3 在2中放入薄力粉，然后用打蛋器混合。

4 把煮沸的牛奶分两次倒入面盆中，混合。

5 把2中的材料碾碎放入到小锅中。

6 强火，用打蛋器不断搅拌材料防止焦掉。

7 沸腾1~2分钟后关火。

8 转移到托盘上，加冰冷却。

9 参照P166~P170制作面团，然后在约32℃的场所进行40分钟的最后醒发。

10 把洋梨切成3~4mm的薄片，在面团表面涂抹鸡蛋液，在中间添加奶油蛋糊。

11 在面团上放置洋梨，在温度约220℃的烤箱内进行约12分钟的烘烤。

12~13 在比较厚的锅中放入杏酱，开火煮沸1~2分钟。

14 在面团表面涂抹杏酱。

Danish pastry

黑莓

前一天的工作

参照P166~P170的步骤制作面团，在进行第三次折叠造型之前制作奶油蛋糊 → 造型 → 最后醒发（约32℃，约40分钟） → 烘烤（约220℃，约12分钟） → 完成

材料（约12个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

- 黑莓罐头…………………… 1罐
- 糖浆（水和白砂糖按2：1比例混合煮沸）………… 2大勺
- 翻糖…………………… 100g
- 杏酱（水和果酱2：1比例，然后在锅中煮沸1~2分钟），鸡蛋液（最后使用）……… …………………… 各适量

奶油蛋糊制作材料

- 牛奶…………………… 250ml
- 鸡蛋黄…………………… 3个
- 白砂糖…………………… 75g
- 薄力粉…………………… 25g
- 香草精…………………… 少许

所需时间

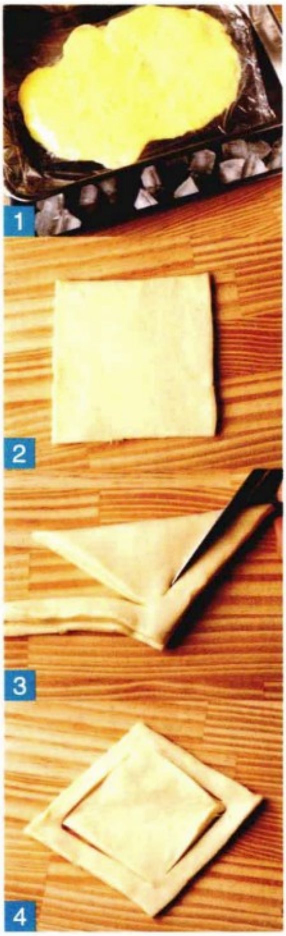
前一天 1小时

当天 4小时

难易度 ★★★



制作奶油蛋糊







1 参照P166~P170制作面团，在进行第三次折叠造型之前制作奶油蛋糊，之后参照P171 1~8制作奶油蛋糊。

2~3 把面团折叠成三角形状，留出1cm的边距剪开，注意面团顶点不剪断。

4 把面团展开。

5~6 把剪开的部分沿对角线折叠。

7 把烘烤纸放在托盘上，然后在温度约32℃的场所进行40分钟的最后醒发。

8 在面团表面涂抹鸡蛋液。

9 把奶油蛋糊挤在中间部分。

10 在面团上方放置7~8粒黑莓。然后在220℃的烤箱内烘烤12分钟。

11~12 在翻糖上浇撒1勺的糖浆，然后在揉面台上揉和。

13 最后全部转移到面盆中，在其中添加1勺的糖浆后继续混合直至柔顺。

14 在面团上涂抹杏酱和翻糖。

Danish pastry

香橙

材料（约12个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

翻糖…………………… 100g

（参考P172 11 ~ 13 准备）

杏酱（水和果酱的比例2：1，然后在锅中煮沸1~2分钟）、鸡蛋液（最后使用）………

…………………… 各适量

香橙糖浆制作材料

香橙…………………… 1个

糖浆（白糖100g、水200ml混合）…………………… 300ml

奶油蛋糊制作材料

牛奶…………………… 250ml

鸡蛋黄…………………… 3个

白砂糖…………………… 75g

薄力粉…………………… 25g

香草精…………………… 少许

所需时间

前一天 1小时

当天 4小时

难易度 ★★★

前一天的工作

参照P166~P170的步骤制作面团，在进行第三次折叠造型之前制作奶油蛋糊 → 造型 → 最后醒发（约32℃，约40分钟） → 烘烤（约220℃，约12分钟） → 完成

制作奶油蛋糊


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


14



1 把香橙的皮洗干净，然后切成7~8mm厚。

2 把糖浆放在锅中。

3 当 2 煮沸后，把香橙放进去。

4 ~ 5 在锅中垫上厨房用纸巾弱火煮10分钟，然后在放于锅中冷却。

6 ~ 7 参照P166~P170的步骤制作面团。

8 在面团内侧边缘1cm处切成L形。

9 把切开的部分的顶点朝向中心部分折好。

10 把烘烤纸铺在托盘上，然后在温度约32℃的场所进行约40分钟的最后醒发。在面团表面涂抹鸡蛋液。

11 参照P171 1 ~ 8 制作奶油蛋糊，然后挤在面团中心。

12 在面团的中间部分放置1块香橙，然后在220℃的烤箱内烘烤约12分钟。

13 把煮好的杏酱涂抹在烘烤好的面包表面。

14 把翻糖涂在面包的边缘部分。

前一天的工作

参照P166~P170的步骤制作面团，在进行第三次折叠造型之前制作杏仁奶油 → 造型 → 最后醒发（约32℃，约40分钟） → 烘烤（约220℃，约12分钟）

Danish pastry
杏仁奶油

材料（约12个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

制作杏仁奶油材料

奶酪（室温）…………… 20g

白砂糖…………………… 20g

鸡蛋……………………… 20g

杏仁粉…………………… 20g

朗姆酒…………………… 5ml

粉砂糖、鸡蛋液（最后使用）各适量

所需时间

前一天 1小时

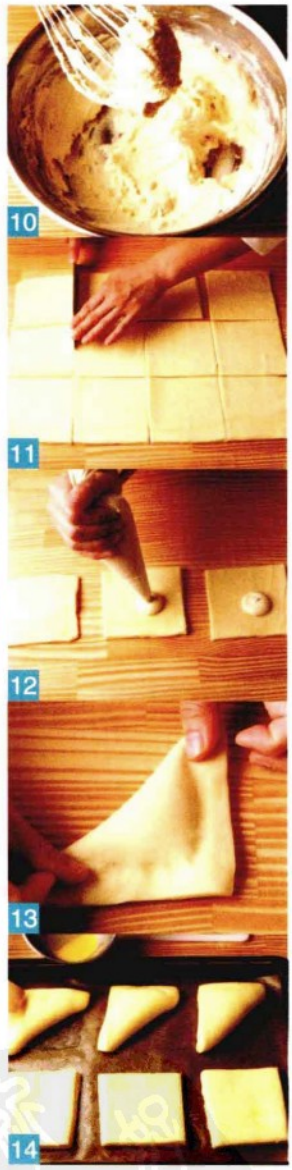
当天 4小时

难易度 ★★★

制作杏仁奶油









1 在面盆中放入常温的奶酪，然后使用搅拌器搅拌。

2~3 在2中放入白砂糖，混合到颜色变白。

4~6 稍微放入一些鸡蛋液认真搅拌，鸡蛋液分为3~4次放完，注意不要使其分离。

7 用搅拌器混合到如照片所示那样。

8 在7中加入杏仁粉混合。

9 加入朗姆酒后再次混合。

10 当面团成形为照片所示那样的时候结束。

11 参照P166~P170制作面团。

12 挤上杏仁奶油酱。

13 把面团折成3叠，用手指按压好。在温度约32℃的场所下进行40分钟的最后醒发。

14 在面包表面涂上鸡蛋液，然后将烤箱温度设定为220℃，烘烤12分钟。最后撒上粉砂糖。

形状装饰大变身 Variation

丹麦酥皮饼的变化做法



制作面团

丹麦酥皮饼的各种新鲜做法就是变换造型方法和装饰水果。

让我们参照P166的基本面团制作方法，一起来挑战丰富多样的丹麦酥皮饼制作吧。一共制作9种，面团的制作方法请参照P166 1 ~P170 78 步骤，最后醒发和烘烤时间参考P171~P174。

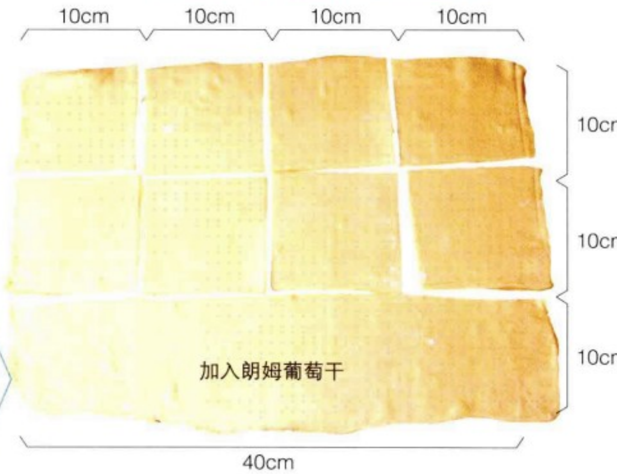


1 按照P170的制作方法制作面团，最终把面团擀制成30cm×40cm的长方形。



2 用尺子量好尺寸，用刀割下面团。

按照这个尺寸切割擀制好的面团



↑边长为10cm的方形面团8块，10cm×40cm的面团1块。

苹果和橘子



材料（约1个份）

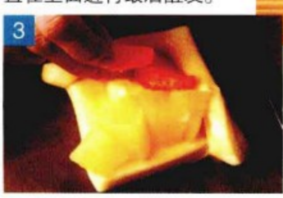
制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
橘子罐头………2~3小块
苹果罐头………3~4小块
奶油蛋糊（参考P171）、杏酱（参考P171煮制）、鸡蛋液（最后使用）…
……………………　各适量



1 ←把面团折成三角形，在距离右边1cm的地方用刀切开。



2 →展开面团，把切开的部分沿着对角线折叠。把烘烤纸铺在托盘上，将面团放置在上面进行最后醒发。



3 ←涂抹鸡蛋液，在面团上方挤上奶油蛋糊，再放上橘子和菠萝片，进行烘烤。烘烤结束之后涂抹杏酱。

杏



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
杏罐头………………2个
奶油蛋糊（参考P171）、杏酱（参考P171煮制）、翻糖（参考P172 11 ~ 13）、鸡蛋液（最后使用）…
……………………　各适量



1 ←选取面团的一个角折叠到中心。

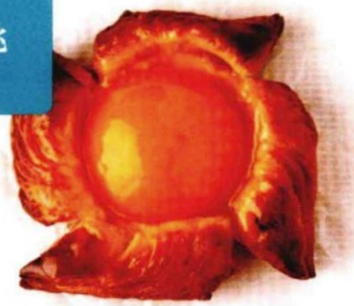


2 →然后选取对角同样对折，把面团放置在铺有烘烤纸的托盘上，进行最后醒发。



3 ←涂抹鸡蛋液，在面团上方挤上奶油蛋糊然后再放上杏，进行烘烤。烘烤结束之后涂抹杏酱和翻糖。

黄桃



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

黄桃罐头…………… 1个

奶油蛋湖（参考P171）、杏酱（参考P171煮制）、鸡蛋液（最后使用）…

…………………… 各适量



1 ←把面团对折成三角状，从顶角剪开3cm。



2 →把剪开的角向内折叠。



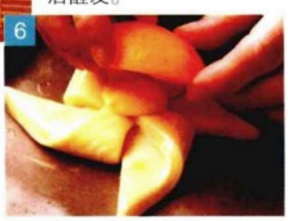
3 ←顺次折叠，中间间隔一个角。



4 →将图中的折角依次压在中心。



5 ←总共折叠4次，成为风车状，把面团放置在铺有烘烤纸的托盘上，进行最后醒发。



6 →涂抹鸡蛋液，在面团上方挤上奶油蛋糊再放上黄桃，进行烘烤。烘烤结束之后涂抹杏酱。

蓝莓



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

冷冻蓝莓………… 1大勺

奶油蛋湖（参考P171）、杏酱（参考P171煮制）、翻糖（参考P172 11~13）、鸡蛋液（最后使用）…

…………………… 各适量



1 ←把面包的4个角都向面团的中心折叠。



2 →把面团翻转然后在底面用手按压出小坑，把面团放置在铺有烘烤纸的托盘上，进行最后醒发。



3 ←涂抹鸡蛋液，在面团背面的小坑内挤上奶油蛋糊，再放上蓝莓，进行烘烤。烘烤结束之后涂抹杏酱。

把1中的4角再次对折



1 在面盆中1:1放入奶油蛋黄和纯奶油，然后用打蛋器混合搅拌。



2 再次折叠后进行最后醒发，在面团表面涂抹鸡蛋液。在1/3处切开后加入1，最后撒上一些糖粉。

雪球

材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）

奶油蛋糊（参考P171）、砂糖粉、纯奶油（制作泡芙）、鸡蛋液（最后使用）…各适量



菠萝

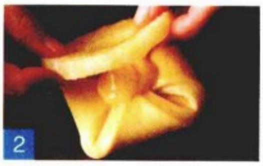


材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
菠萝罐头……… 圆形1片
奶油蛋糊（参考P171）、鸡蛋液（最后使用）、杏酱（参考P171煮制）、翻糖（参考P172 11 ~ 13）
…………………… 各适量



把面包的4个角向面团中心折叠。将烘烤纸放在托盘上，把面团放置在上面进行最后醒发。



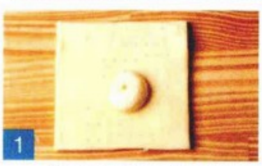
涂抹鸡蛋液，在面团上挤奶油蛋糊，再放上蓝莓，进行烘烤。烘烤结束之后涂抹杏酱和翻糖。

杏仁奶油(扭结形状)



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
杏仁奶油（参照P174煮制）、鸡蛋液（最后使用）
…………………… 各适量



使用经过最后醒发的面团。在面团的中上部分稍微挤上一些杏仁奶油。



把面团对折后在顶点部分剪出两条缝隙。

→把剪开的条状部分向后折叠后再折回来。涂抹鸡蛋液，烘烤。

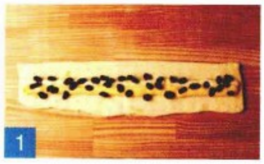


朗姆葡萄干



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
朗姆葡萄干………… 50g
奶油蛋糊（参考P171）、杏酱（参考P171）、鸡蛋液（最后使用）、碎杏仁、细白砂糖……… 各适量



在面团中间部分挤上奶油蛋糊和杏酱，在上面放置朗姆葡萄干。



用面团把中间部分包起来，接合处用手捏合。把烘烤纸放在托盘上，面团放置在上面进行最后醒发。



涂抹鸡蛋液，再在面团上方放置碎杏仁和细白砂糖，进行烘烤。



当面包烘烤成照片所示那样，用刀切割成合适的大小。

杏仁奶油(发卡状)



材料（约1个份）

制作丹麦酥皮饼面团（参考P166~P170）
杏仁奶油（参照P174煮制）、鸡蛋液（最后使用）
…………………… 各适量

使用经过最后醒发的面团。在面团的中上部分稍微挤上一些杏仁奶油，然后对折并且在上方留出1cm的边。

把面团接合部位间隔1cm剪开，展开成折扇形状，进行最后醒发。涂抹鸡蛋液，烘烤。





Simit

土耳其面包圈

土耳其传统的圆圈面包配上芝麻的香味



要点 Point

造型的时候不仅要使用手指还要使用手掌。

面团容易缩短所以擀制的时候请抻长。

Simit

土耳其面包圈

材料（约18个份）

法式面包专用面粉（法国）…………250g
白砂糖…………13g
食盐…………4g
奶酪（室温）…………13g
鸡蛋…………13g
生酵母…………8g
（或速溶干酵母4g）
水…………135ml
白芝麻（炒）…………适量
油脂（涂抹面盆用）…………适量

所需时间

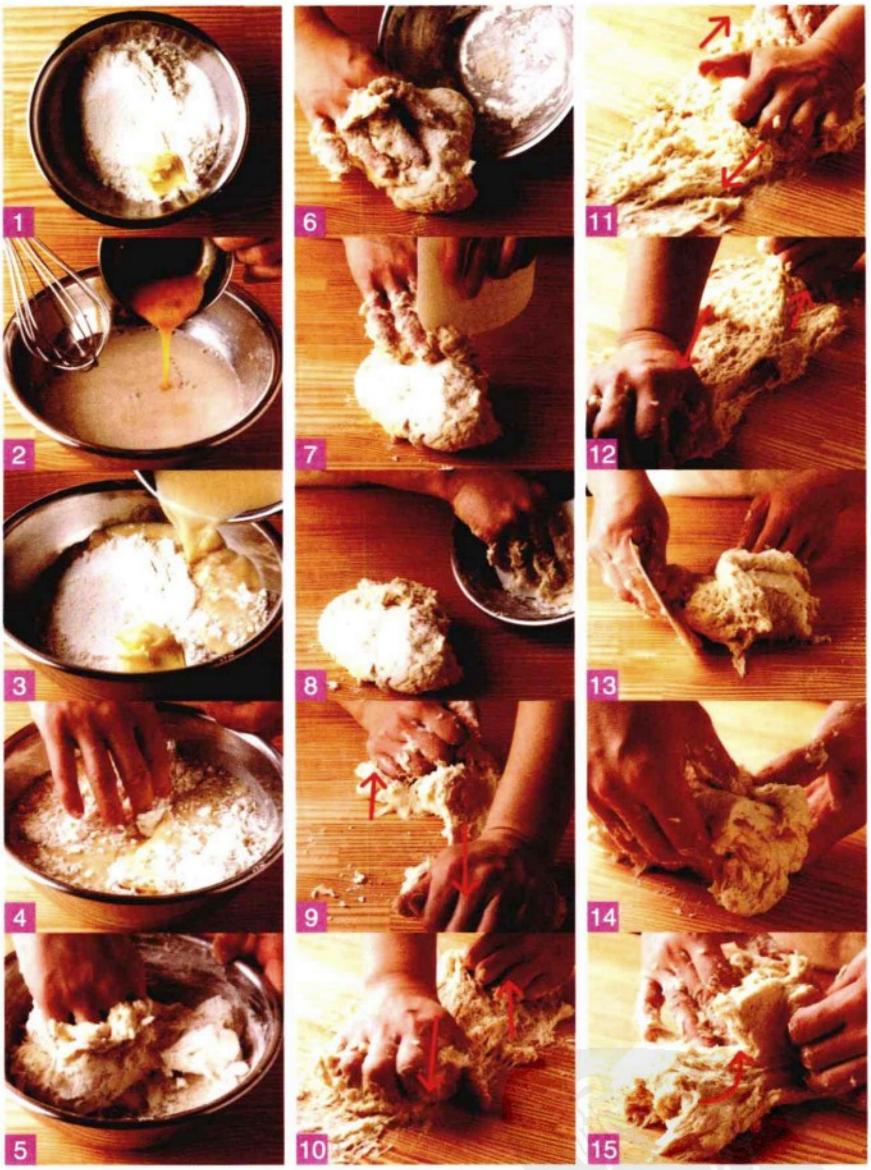
2小时50分钟

难易度

★★★



混合材料 → 在揉面台上和面



1 在面盆中放入法式面包专用面粉、白砂糖、食盐和奶酪。

2 在另一个面盆中放入水和生酵母混合溶解，然后加入鸡蛋再次混合。

3 在1中加入2。

4~5 用手指画圆搅拌。

6~8 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

9~12 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

13 持续揉面直到面团整体软硬程度一致后结束。用刮板把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

14 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面台上。

15 把剩余在手中的面团和揉面台上的面团混合在一起对折。

摔打揉和
（约5分钟）

按压揉和
（约10分钟，揉和结束时的温度23~25℃）

发酵
（28~30℃，
约50分钟）

下页继续







揉和面团
5分钟后的状态



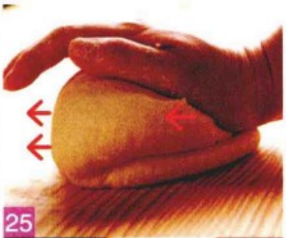


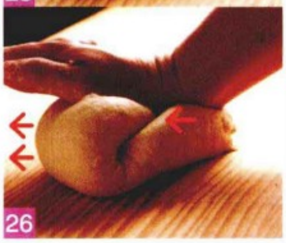




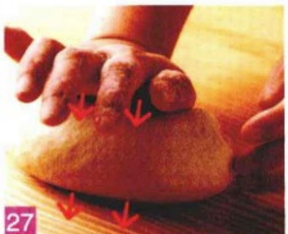


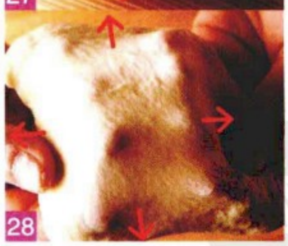






按压揉和面团
10分钟后的状态







发酵后







16 把手中的面团和摔打的面团揉合。

17～19 不时改变面团角度，重复14～16，反复揉和面团5分钟。

20 揉和5分钟之后，搓掉粘黏在手上的面团。

21～23 把面团从对面向自己这边对折过来，再向对面揉过去。

24 接合处逐渐从下面翻转到上面。然后转换角度重复此动作。

25～26 参照21～23，反复按压揉和10分钟。

27 当面团变得相对比较光滑的时候确认麸质网状结构薄膜。

28 当麸质网状结构薄膜如同照片所示那样，揉和面团的步骤也就结束了。

29 在面盆中涂抹油脂，把面团放在面盆中，并置于28~30℃的场所发酵约50分钟，注意保湿。

30～31 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在揉面台上。

32 把面团切开成长条状。

分割 | 搓圆 | 中间醒发（约15分钟）



33~34 把面团等分为每个45g。当剩余不足45g时，将其等分之后，分别分配到每个面团中去。

35~37 右手握住面团成圆弧状拿起面团，轻握住面团逆时针旋转，揉圆。

38~42 参照35~37，揉圆所有面团。

43~44 在面团上方盖上塑料保鲜膜，进行15分钟的中间醒发。

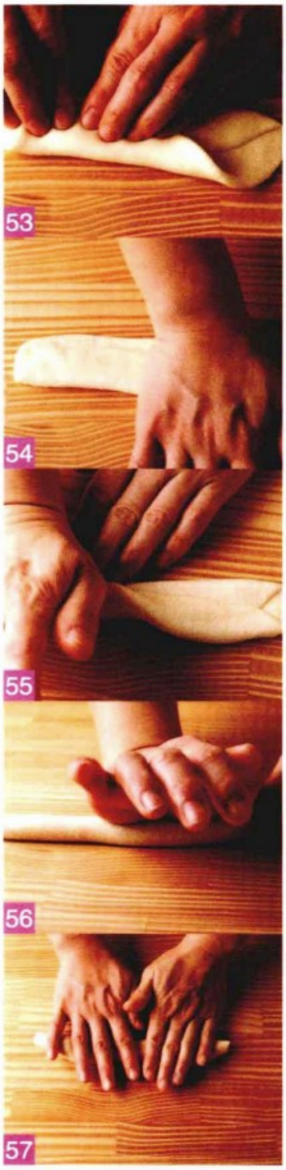
45~46 中间醒发结束后，把面团翻转过来，背面冲上。

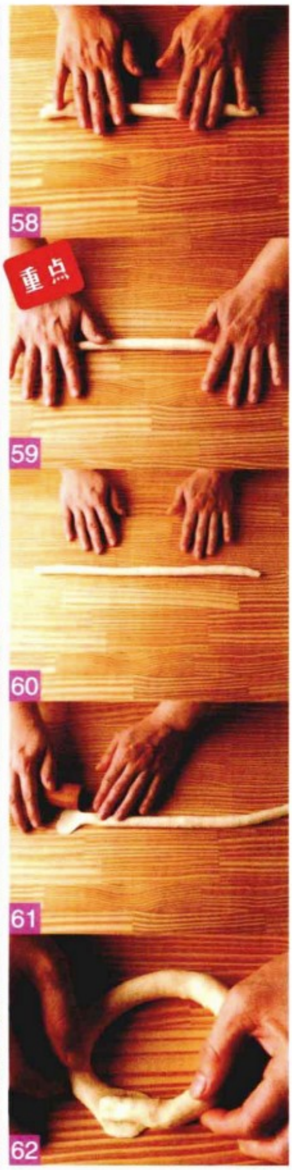
47 用手把每个小面团按压平整。

48~50 使用擀面杖把面团擀制成椭圆形。

51~52 把面团横向放置，然后折起1/3。

造型 | 最后醒发（约35℃，约30分钟） | 烘烤（约220℃，12~15分钟）

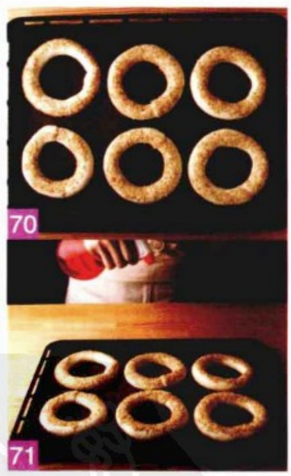








最后醒发后



53~54 旋转180° 再折叠1/3，用手按平。

55~56 横向再进行对折。接合处用手压实。

57 把面团滚圆成棒状。

58~60 把面团滚圆成30cm长的面棒。

61 使用擀面杖把面棒的擀成扁平状。

62 把面团造型成圆环状。

重点 要用整个手掌去造型

在把面团造型成圆环状时，不要用手指去滚圆造型，而是要用整个手掌去滚圆。

63~64 用扁平状的一端把另一端包裹起来，接合部分用手指捏实。

65~66 准备两个托盘，一个放置炒过的白色芝麻，一个放置沾湿的厚帆布。用帆布把面团的表面沾湿。

67 将面团表面沾上白芝麻。

68~69 把面团放在铺有烘烤纸的托盘上面，在环境温度约35℃的场所进行约30分钟的最后醒发。

70~71 使用喷雾器在面团表面喷水，最后在温度约220℃的烤箱内烘烤12~15分钟。

面包制作机器的使用

正确使用器材，提高制作效率

家用烘焙机



这时候最方便

家用烘焙机能够代替您从和面到烘烤各个步骤的工作，非常适合想把全部工作委托给机器的朋友。推荐给抱有“要吃好吃面包”想法的面包初学者。

使用要点

因机器种类的不同，有时会产生只揉和一边面团的现象，所以在揉和结束后，建议您稍微再进行短时间的手工和面。

家用和面机



这时候最方便

家用和面机专用于揉和面团，能够有效揉和面团。除了揉和面包面团以外，搅拌生奶油以及制作曲奇和蛋糕的面团也非常适合。

使用要点

在揉和比较柔软的面团时，机器中间的搅拌把手能够轻松抓住面团。但要注意把粘黏在面盆边上的面团随时刮下，混合继续搅拌。

叶片搅拌机



这时候最方便

在制作面包、糕点面团的时候最为方便。制作的时候可以一次大量混合搅拌，非常适用于大量制作面包的时候。

使用要点

叶片搅拌机的特点是旋转速度高，无法进行调节，所以在使用的时候要经常确认揉和状态。如果不经常确认的话会出现揉和过度的情况。

使用机器和面的注意事项

众所周知，制作面包最费工夫的就是揉和面团这个步骤。在刚刚开始学习揉面的时候，拿不准揉和时间以及面包的揉和状态，经常会花费很多时间。就算是掌握了揉面方法，每天进行大量的揉和也是一项辛苦的工作。如果您每天都要制作面包的话，推荐您使用专门的和面机器以提高您的制作效率。和面机器使用非常简单，只需把材料放进机器内，按下开始按钮就可以了。有些机器还可以选择揉和速度。

但是有一点我要提醒您，您如果想把揉和面包的工作全部交给机器来做的话，请在机器揉和结束的时候仔细确认麸质网状结构薄膜是否形成。而且，即使您进行了水温的调节，由于机器会产生热量导致面团温度升高。这时就请您取出面团稍微冷却或改换用手进行揉和，当面团温度重新降低之后再进行发酵，这样发酵才能很好地完成。



要点 Point

用割刀划出痕迹的时候，
注意深度相等。

最后醒发结束后的
转移要小心。

Pain de seigle
法国黑麦面包

烘干的干果烘托出黑麦的香味

前一天的工作　※揉和面团结束温度23~25℃　※揉和面团结束温度24~26℃　当天的工作

混合材料 → 和面（2~3分钟）→ 发酵（28~30℃，1~3小时）→ 混合发酵种材料 → 和面（2~3分钟）→ 发酵（22~25℃，15~20小时）→ 混合材料

Pain de seigle

法国黑麦面包

材料（约3个份）

法式面包专用材料

法式面包专用面粉（法国）……100g
食盐……2g
速溶干酵母……1g
水……65ml

发酵种材料

法式面包专用面粉（法国）……150g
食盐……3g
上述法式面包面团……9g
水……94ml

正式揉和面团材料

法式面包专用面粉（法国）……50g
黑麦粉……200g
发酵种……上述发酵种250g
食盐……5g
速溶干酵母……2g
麦芽糖……1g
水……158ml
核桃、杏干……各30g
油脂（涂抹面盆用）……适量

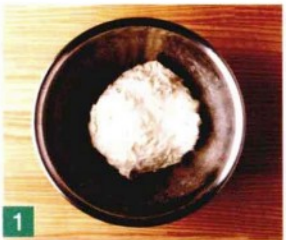
所需时间

前一天
1小时

当天
3小时50分钟

难易度
★★★

※剩余法式面团的使用方法请参考P203


1


2


3


4

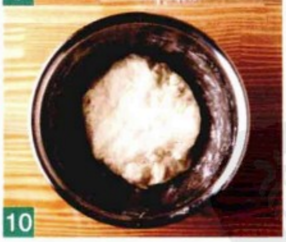

5


6


7


8

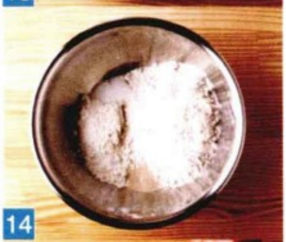

9


10


11


12


13


14


15

1 参考P158 1~6制作法式面包面团，在温度为28~30℃的场所发酵1~3小时。

2~4 制作发酵种。发酵种的所有材料放进面盆中，用手指画圆搅拌。

5 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

6~8 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

9 持续揉面直到面团整体软硬程度一致。用刮板把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

10 在面团上涂上油脂，然后放在温度22~25℃的场所进行15~20小时的发酵。

11 把核桃碾碎，杏干切细。

12 发酵后的面团。

13 用手指混合水和麦芽糖。

14 在另一个面盆内放入法式面包专用面粉、黑麦粉、食盐、速溶干酵母。

15 把发酵种切片之后放入14中。

在揉面台上和面 → 摔打揉和（约5分钟） → 按压揉和（约5分钟） → 分割 下页继续





揉和面团 5分钟后的状态



16~17 在15中混合13，用手一边按压一边混合。

18 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

19~20 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

21~22 持续揉面直到面团整体软硬程度一致。

23 把手指插入面团底部并拿起面团，把面团翻转过来，摔打在揉面台上。

24 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起摔打。

25 把手中的面团和摔打的面团揉合。转换角度重复23~25。

26~27 当面团变光滑的时候，把粘黏在手上的面团刮掉。

28~30 把面团从对面向自己这边对折过来，再向对面揉过去，接合处翻转到上面，转换90° 折半再次揉过去，按照此方法揉和5分钟。

31~32 当面团表面变得比较光滑的时候，确认麸质网状结构薄膜是否形成。

33 称量面团，每个220g。

34 一共分成3个，分别是核桃口味、杏仁口味、原味。

当天工作

※揉和面团结束温度26~28℃

在面团上放好核桃和干燥杏仁 → 发酵（28~30℃，约60分钟）



35~36 把面团打开，在上面放置杏干后再卷好。

37 把面团的方向转变90°，然后继续卷起。

38~39 参照28~30按压揉和，然后揉和好杏干。

40 把第二个面团揉平。

41~42 在上面放好核桃，然后参照35~37卷和两次。

43~44 参照28~30把面团揉和按压好，然后在面团内混合好核桃。

45~46 当核桃在面团中混合均匀后，把面团整体揉圆，然后把原味的面团也搓圆。

47~48 把分割好的面团分别放入涂好油脂的面盆中，并置于28~30℃的场所发酵60分钟，注意保湿。

49 在揉面台上撒好扑粉，把面团取出放置在上面。

50~51 把面团轻轻卷起，然后改换90°继续卷起。

52~53 把面团从对面揉和到自己这边。

搓圆 → 中间醒发（约15分钟） → 造型 → 最后醒发（约32℃，约60分钟） → 烘烤（约240℃，约10分；约220℃，约25分钟）







最后醒发后



54 把其余面团同样搓圆。
55 盖上塑料保鲜膜，进行15分钟的中间醒发。
56～58 中间醒发结束之后，把面团翻转后用手掌按压平整。

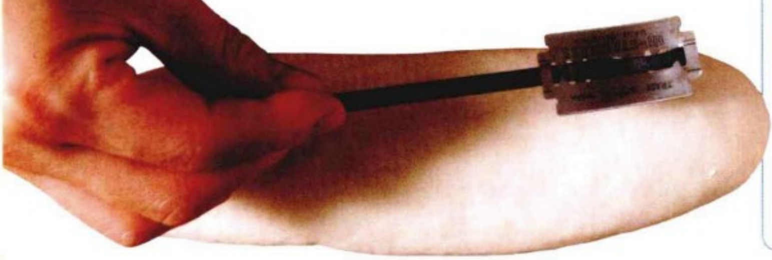
59～61 把面团分别从上面和下面折成3叠，用手按压平整。
62～63 把面团再次对折，然后将接合处用手掌根部使劲按压好。
64 把面团的两端滚圆形成长条的棒状。

65 把面团的接合处冲下，然后在表面用切割刀割出划痕。
66 在托盘中用帆布做出山的形状，在其中间放入面团。
67 分别把所有面团一次放入“山谷”中。
68 在温度约32℃的环境中进行约60分钟的最后醒发。

69～71 把托盘放在烤箱内进行预热，在揉面台上放好烘烤纸，在上面放好面团。
72 把面团连同烘烤纸一起转移到托盘上，用喷雾器在上面喷水，先进行温度约240℃，约10分钟的烘烤，再进行温度约220℃，约25分钟的烘烤。

熟记面包表面划痕方法，制作漂亮好吃的面包

在面团上割出痕迹这一简单的工序也具有其自身的意义



划痕重点 ①

正确使用切割刀！

切割刀用拇指、食指和中指轻轻拿住，不要把刀片过于垂直面团。



NG

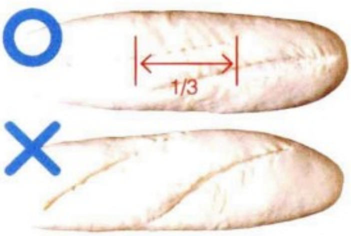
刀片垂直于面团表面

当所拿的刀片垂直于面团表面的时候，切割的中央部分会变得多余，影响美观。

划痕重点 ②

痕迹相互重合1/3

当要割出两条划痕的时候，在第一条的1/3处开始平行割出第二条痕迹。



在面团的表面平行划出两道痕迹，经烘烤后，面包被切割的地方美观大方。

划痕重点 ③

错误的割划之后，面团划痕在烘烤后不能很好地打开

当所拿的刀片垂直于面团表面的时候，切割的中央部分会变得多余；割痕过深，烘烤之后割开的部分不能很好地打开。保持切割刀和面团表面有一定的角度，利落下刀划出痕迹是关键。



当刀片的方向垂直于面团割划的时候，面团烘烤后割痕不能打开。

烘烤出美观大方的面包

硬厚系面包在烘烤之前需要用切割刀在面包表面割出一些痕迹，这个步骤叫做划痕。之所以要这么做有两点原因。

第一，使得面包变得有层次感。等间隔割划出痕迹不仅仅是为了美观大方，还可以对比面包内部和表皮的不同颜色，具有烘烤的真实感。

第二，能够使烘烤出的面团整体保持平衡，具有真实感。经过最后醒发的面团内部会有一部分碳酸气体堆积，这时候通过划痕可以使面包内部的气体散发到空气中，使得面团整体膨胀均匀，这样在烘烤的时候能够受热均匀，最后烘烤出美观大方诱人食欲的面包。

Ciabatta
意大利夏巴塔面包

形状特殊好像鞋子的意大利夏巴塔面包



要点 Point

发酵种比较坚硬，
请耐心揉和。

正式揉和发酵面团请耐心用力，
避免产生夹生面团。

前一天的工作 ※揉和面团结束温度24~26℃ 当天的工作

混合材料 → 在揉面台上和面（10分钟） → 发酵（20~25℃，15~20小时） →

Ciabatta 意大利夏巴面包

材料（约3个份）

发酵种材料

法式面包专用面粉（法国）……250g

速溶干酵母……2g

水……110ml

正式揉和面团材料

食盐……5g

速溶干酵母……2g

麦芽糖……1g

发酵种……上述发酵种

水……33ml

牛奶……33ml

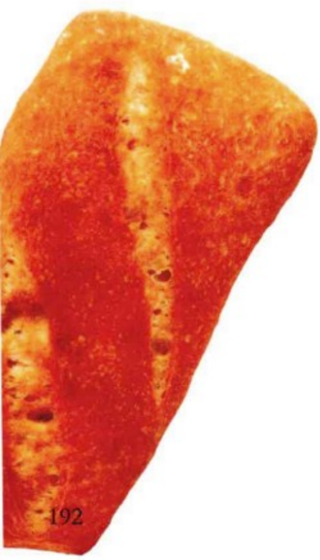
扑粉、油脂（涂抹面盆用）……各适量

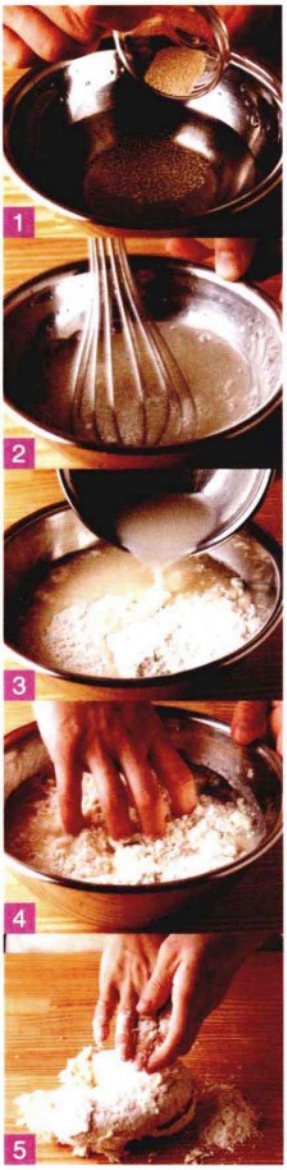
所需时间

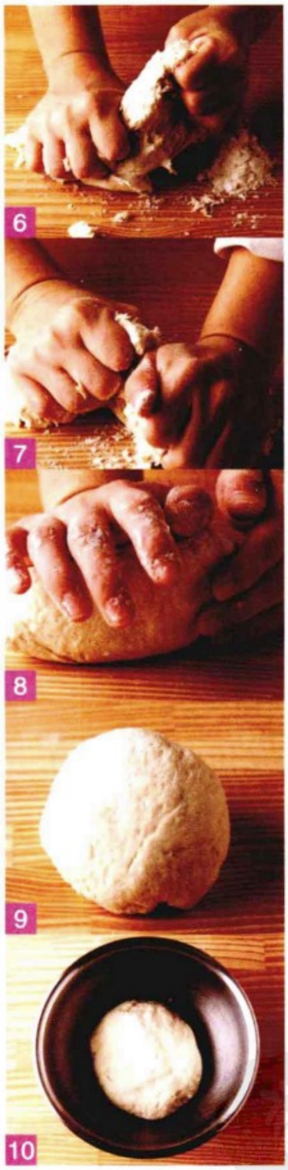
前一天 15分钟

当天 2小时30分钟

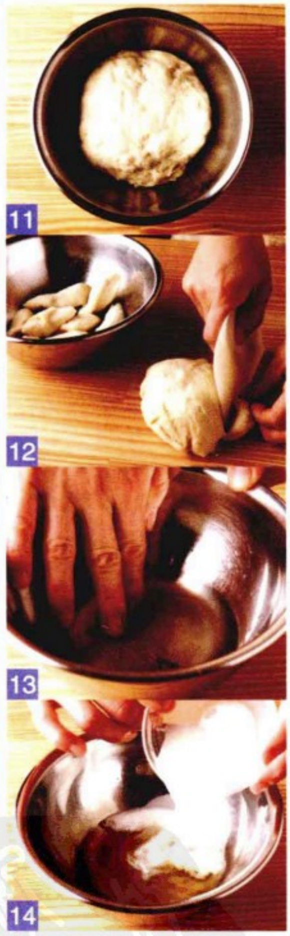
难易度 ★★★







发酵种发酵后



1~2 制作发酵种，在面盆中放入速溶干酵母，用打蛋器搅拌。

3 在另一个面盆中放入法式专用面粉，和2混合。

4 用手指画圆搅拌。

5 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团搓掉。

6~7 上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。

8~9 面团本身非常坚硬请用力揉和。揉和直到面团整体软硬程度相同，把它聚拢成一团。

10 在面盆的内部涂上油脂，在温度20~25℃的场所进行15~20小时的发酵。

11~12 进行正式揉和面团。把发酵后的面团用切面刀切小放入面盆中。

13~14 在另一个面盆中加入水和麦芽糖溶解，然后加入牛奶搅拌混合。

混合正式揉和面团的材料 ▶ 在揉面台上揉和

下页继续



15~17 在12中加入盐和速溶干酵母。

18~19 用手抓起面团混合。注意开始的时候非常难以混合，耐心揉和5分种后逐渐变得容易混合，面团也逐渐吸水。

20 把面团转移到揉面台上。把粘黏在手上的面团刮掉。

21~22 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。揉和的时候注意不要产生夹生面团。

23~24 当面团整体软硬程度大致相同的时候停止揉和，用刮板把散落在四面的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。

专栏Column

意大利有哪些面包?

意大利的国土形状呈南北延伸细长型，所以全国各地都有很多地方特色的面包。但是，意大利的面包还是有统一风格的，造型不拘小节，使用材料简单。有一些面包口味稍微偏咸，油分较少比较清新，同样也有一些面包口感丰润甜美高贵，还有一些面包具有松软的西式蛋糕的口感，例如潘多洛，混合大量干燥水果保质期长的潘多洛。意大利的面包多具备宗教特点。

意大利代表性的面包



罗塞塔

形似玫瑰的一种小型面包。使用专用模具造型，材料为最基本的面粉、食盐、水、生酵母。

棍形面包

在特里诺诞生的筷子面包，是喝酒时必备的小零食。





塔拉利尼

圆环形状的塔拉利尼在用水煮过之后经烘烤而成，口感香脆，在意大利南部经常食用。

曲奇饼

烘烤之前用手指在面团表面捏出小洞，使用橄榄或香草，味道清新，适合与三明治一起食用。



当天的工作

摔打揉和（约5分钟，揉和结束时的温度25~27℃）→ 发酵（28~30℃，约50分钟）→ 分割（造型）→ 最后醒发（约32℃，约40分钟）→ 烘烤（约230℃，20~25分钟）


25

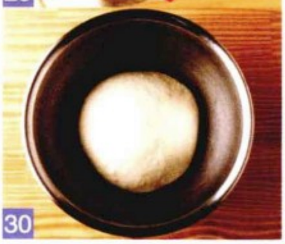

26


27

揉和面团5分钟后的状态


28


29


30

发酵后


31


32


33


34


35


36

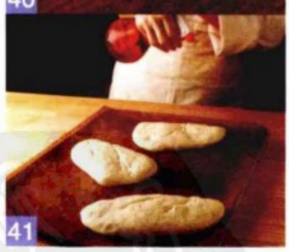

37

最后醒发后


38


39


40


41

25 把手指插入面团底部。
26 把面团翻转过来，摔打在揉面台上。
27 把剩余在手中的面团和面板上的面团混合在一起对折。以90° 不断旋转面团，重复25~27，持续约5分钟。
28 揉和面团直到面团表面变得光滑。

29 进行麸质网状结构薄膜的确认工作。
30 在面盆中涂抹油脂，把面团放入面盆中，并置于28~30℃的场所发酵约50分钟，注意保湿。
31~32 在揉面台上撒好扑粉。把面团取出放置在揉面台上并切成3份。

33~35 把面团用手抻长。
36 在托盘上放置略厚的帆布。
37 在温度约32℃的地方进行约40分种的最后醒发。
38~39 托盘提前放入烤箱内进行预热。在托盘上放置烘烤纸，然后使用面板把面团转移到烘烤纸上。

40 斜着用割刀割出两条痕迹。
41 把整个烘烤纸连同面团慢慢转移到揉面台上，用喷雾器充分喷水后，进行温度约230℃、20~25分钟的烘烤。

Brezel
德式扭结面包

非常适合作为喝酒零食的德国扭结面包



要点 Point

在制作前请提前阅读P206的注意事项。

进行最后醒发以及烘烤的时候请注意不要干燥。

※揉和面团结束温度25~27℃

Brezel

德式扭结面包

混合材料 → 在揉面台上和面 → 揉和面团（约15分钟）

材料（约3个份）

法式面包专用面粉（法国）………… 250g
白砂糖………… 5g
食盐………… 5g
脱脂奶粉………… 5g
起酥油………… 8g
生酵母………… 8g
（或速溶干酵母4g）
水………… 125ml
盐块（可用粗盐代替）………… 适量
油脂（涂抹面盆用）………… 适量

碱性溶液

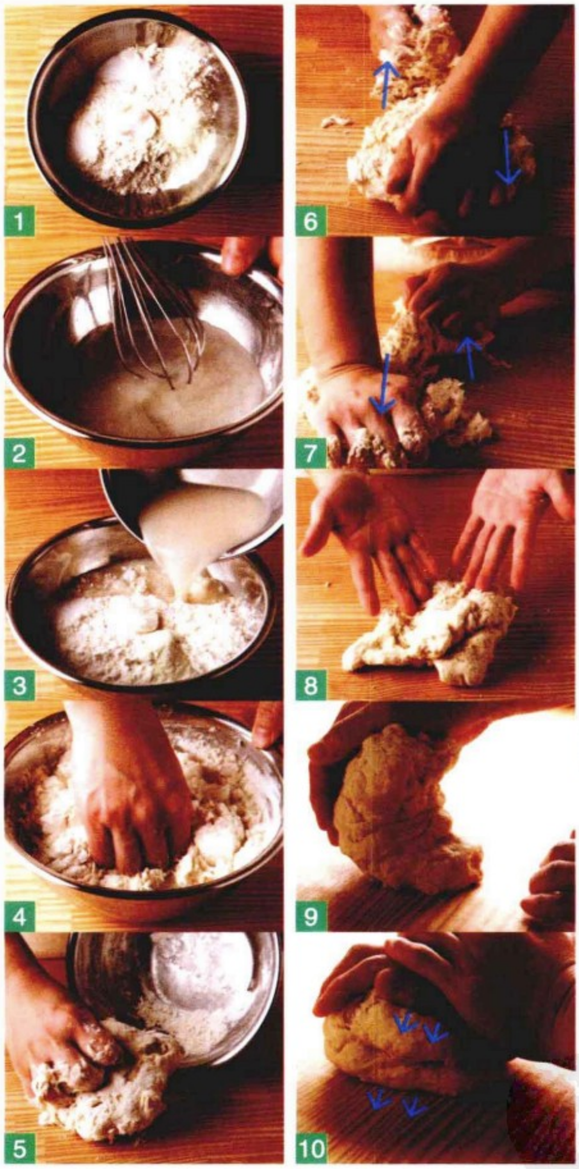
氢氧化钠………… 60g
水………… 2L

所需时间
2小时30分钟

难易度
★★★

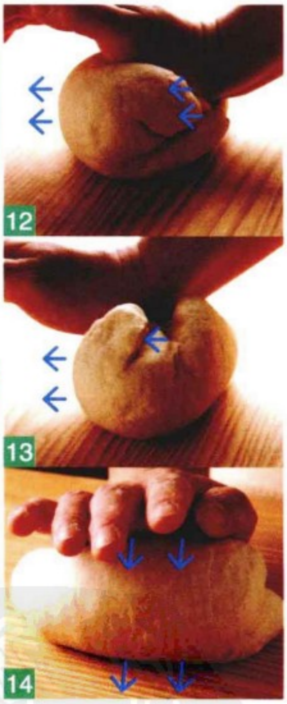
※氢氧化钠属于烈性药品，使用时请注意。







揉和面团
15分钟后的状态

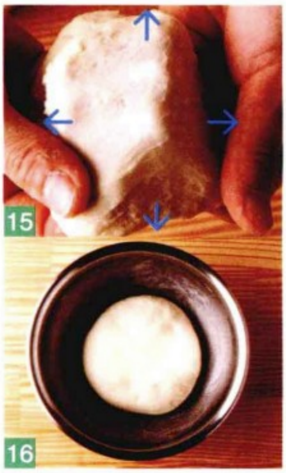


1 在面盆中放入法式面包专用面粉、白砂糖、食盐、速溶干酵母、起酥油和脱脂奶粉。
2 在另一个面盆中放入水和生酵母使用搅拌器混合。
3~4 在1中加入2，用手指画圆搅拌。
5 当面团聚拢成一团的时候转移到揉面台上。

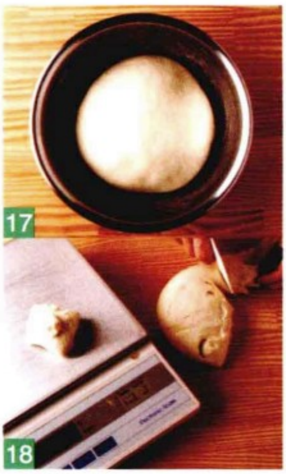
6~7 双手拿面团，上下揉搓的同时在揉面台上扯断面团。
8 揉面结束后，用刮板把散落在四周的面团收拢到一起，把粘黏在手上的面团也刮掉。
9~10 把面团从对面向自己这边对折过来。

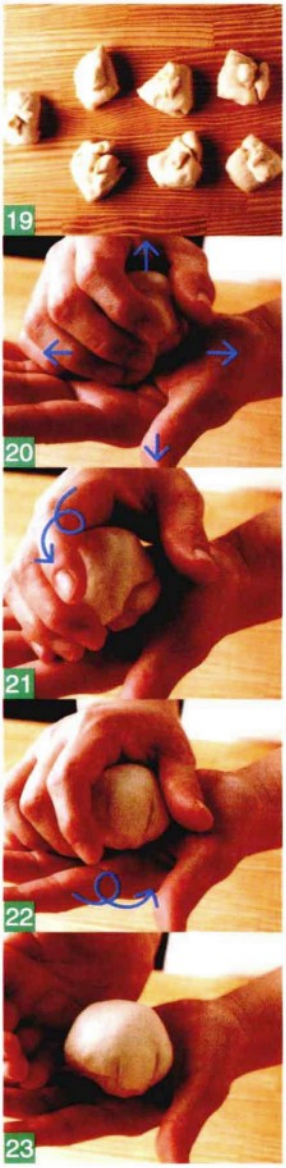
11 使用手掌把面团向对面揉过去，接合处逐渐从下面翻转到上面。转换角度重复此动作。按照此方法持续揉和15分钟。
12~14 面团本身非常硬，请用力充分揉和。

发酵（温度28~30℃，约30分钟） → 分割 → 揉圆 → 中间醒发（约10分钟） → 制作氢氧化钠溶液 → 造型 下页继续

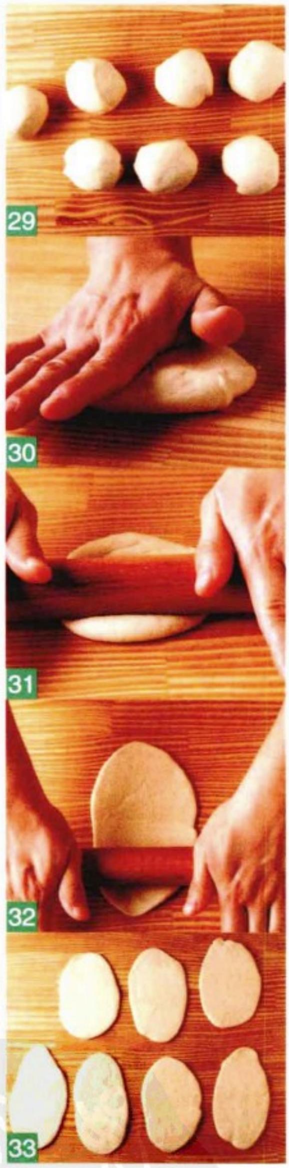


发酵后









15~16 确认麸质网状结构薄膜的形成。把油脂涂在面盆内侧，放入面团，在环境温度为28~30℃的场所发酵约30分钟，避免干燥。

17~18 把面团取出放置在揉面台上，等分面团每个55g。

19~23 右手握住面团成圆弧状拿起面团，轻握住面团逆时针旋转，揉圆。

24 在面团上覆盖塑料保鲜膜进行约10分钟的中间醒发。

25~28 把氢氧化钠放置在密封的塑料饭盒内，用搅拌器搅拌。

重点 注意搅拌的时候不要让液体飞溅

氢氧化钠的碱性很强，具有一定的危险性，注意不要让液体飞溅入眼睛或嘴里。

29~30 把中间醒发结束的面团翻转过来，用手掌按压平整。

31~33 为了造型方便需要把面团擀制成40~50cm长，这里首先擀制成20cm长。

造型



34 面团比较容易变干燥，所以请盖上塑料保鲜膜。

35~38 把之前擀制好的20cm的面团再次擀制，正面反面都擀制结束后形成40~50cm长的面团。注意防止干燥。

39 卷起面团顶端制作一个卷芯。

40~41 把面团从揉面台上取下，一只手托在底下。

42~43 一只手进行滚卷，另一只手稍微向后抻拉面团。

44 形成很多层折叠痕迹的时候最好。

45~46 按照35~44的要领把全部的面团卷好。

47 如果揉面台是木质或者容易变干燥的话，请用喷雾器在其表面喷水。

48 用手指按压卷起的面团的中间部分。

49~52 双手放置到面团的中央部分滚动面团，然后左右手分别滚动向两侧分开。最后形成中间部分较粗的长条形面团。

53 面团两边不要太细。

PDG

造型 → 最后醒发（约32℃，约60分钟） → 在碱性溶液中浸泡 → 烘烤（约230℃，18~20分钟）



54~56 手持长条形面团两端并交叉。
57~58 相交后旋转扭结。
59~60 把手持的长条形面条两端固定在面团上方。
61~62 整形。

63 在托盘上放置略厚的帆布，然后放置已经造型好的面团。
64 把托盘整体用塑料薄膜包好，然后在温度约32℃的环境下，进行30分钟的最后醒发。

65 准备进行氢氧化钠溶液浸泡面团的工作。在揉面台上放置塑料保鲜薄膜，戴上橡胶手套。氢氧化钠溶液碱性比较大，注意绝对不要用手直接接触。
66~69 把浸泡过的面团转移到铺好烘烤纸的托盘上。

70 在面团中间较粗的部分划出痕迹。
71 在切割划痕的部分撒上盐块。
72 用喷雾器在面团表面喷水，然后在温度约230℃的烤箱内进行18~20分钟的烘烤。

面包制作的相关用语

为您总结本书中出现有关面包的用语

碱性溶液

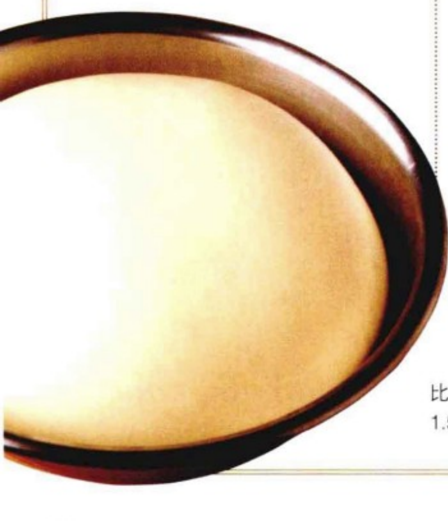
氢氧化钠是钠的水溶液。在制作德国扭结面包的时候，使用它可以使烘烤好的面包表面有光泽，并产生独具特色的风味。不过请注意，每使用30g的氢氧化钠，就必须混合1L以上的清水。



制作的时候请注意戴手套

生酵母

吸收面团内所含的糖分产生反应，产生碳酸气体以及有机酸等一些副产物。分为生酵母，需要预备发酵的干酵母和可以直接使用的速溶干酵母。



比发酵之前膨胀
1.5~2倍

蔗糖酶活性

蔗糖是包含在面粉中的淀粉里的分解霉素的一种。酵母中一共有3种分解霉素，分别是蔗糖、麦芽糖和酒化酶。在揉和面团的过程中使用蔗糖活性高的强力酵母可促进发酵。

维也纳之风甜点面包

维也纳之风甜点面包的名字来源于法国，是一种制作材料多使用白砂糖和鸡蛋的高级甜点式面包，例如牛角面包、奶油面包、丹麦酥皮饼等。这种面包的制作方法是由维也纳传播到法国的，所以也被称为维也纳之风。

液种法

多用于牛角面包以及丹麦酥皮饼等富含黄油的面包的制作。但是当面团温度提高的时候，包含在面团内的黄油会熔化。所以，在前一天制作好面团进行发酵，然后在冰箱内冷藏过夜，保持黄油温度较低。

折叠造型

把黄油放在面团内部进行折叠造型，牛角面包以及丹麦酥皮饼制作的时候需要折叠造型3次。

碳酸气体

酵母发酵的过程中排出碳酸气体。在发酵结束之后排气压平，这一步也被称作排气。



用手掌按压面团排气

切割刀

在最后醒发结束后，使用专用刀子在面团上面刻画出痕迹。这个步骤也被称作割刀刻痕，主要是用于硬厚系面包的制作。



法式面包割刀刻痕



法式黑麦面包割刀刻痕

面包外皮

面包的外侧，在制作硬厚系面包外皮时时，松脆为最佳。

面包内芯

面包内部，面包内部的透气小孔多少因揉和面包的程度而变化。

麸质网状结构薄膜

将面团抻得较薄时出现的网状薄膜。这个薄膜可以捕捉到酵母发酵时排出的碳酸气体，从而使得面包整体松软。



柔软系面包薄膜



硬厚系面包薄膜

结合水

水中没有任何溶解物时，这种水被称作自由水。水中溶解有盐分以及糖质的时候被称作结合水。结合水含量高的时候所制作的面包密度大。和直接法相比，发酵种发酵时间长，产生的结合水也多。

酵母菌

酵母菌用于制作面包和啤酒，它是单细胞生物。狭义上来讲它就是酵母。

中间折断

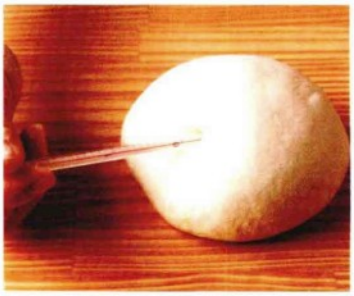
中间折断这种现象多产生在主食面包的烘烤过程中。面包外侧折断影响美观。这种现象的产生原因是在烘烤之后没有及时从模具中取出，以及烘烤不足和最后醒发过度。

揉和结束温度

按照规定的时间来揉和面团，确认麸质网状结构薄膜之后进行面团温度的测量，在24~30℃为最好。



按照规定的时间揉和面团



插入温度计进行测量

面团的侧面产生褶皱



起酥油

植物性固体油。这种油的特点是无味无色，且水分含量为0%。这种油不改变面包的味道，只是增加面包的松软程度。此外，可以涂抹在面盆的内壁上，防止烘烤的面包粘黏面盆。

水和

把小麦粉中的每一粒粉末中都浸透进水的过程。为了制作口感丰润的面包，请尽量将面粉用水均匀泡开。在发酵种制作方法中，进行长时间的水和之后可以制作出不易干燥的口感丰润的面包。



把水和面粉仔细混合是关键

直接法

混合材料揉和面团，经过发酵直接烘烤的一次成型的制作方法。

土耳其圆圈面包

在面包表面撒上芝麻然后进行烘烤的圆环状面包。在土耳其经常作为早餐和零食来食用。中东或者中亚多为简单的平烧形，发酵粉的使用量比较少也是其特征之一。



其他亚洲面包

1. 土耳其面包

面团成大饼状，表面涂满鸡蛋溶液，撒上芝麻后进行烘烤。

2. 印度薄饼

使用印度专有的一种壶型锅来进行烘烤，是印度比较薄的一种面包。更多是在餐馆中食用。

3. 印度面包

印度的圆形状面包，使用全麦粉和水进行混合之后形成面团揉和，最后在铁锅内进行烘烤。在印度当地比薄饼更受欢迎。

4. 花卷

水和面粉进行混合，然后揉和面团，最后卷制蒸成。因为使用发酵菌所以也属于发酵面包。

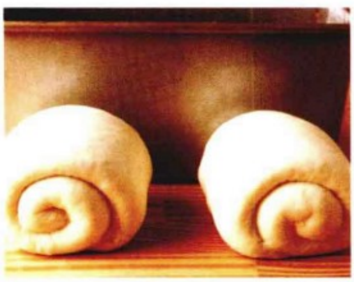
造型

最后对面团进行造型使之成为您要制作的形状。特别是像牛角面包以及丹麦酥皮饼这类面包要快速地进行揉和面团。


蛋黄卷造型



桂皮卷造型


主食面包造型

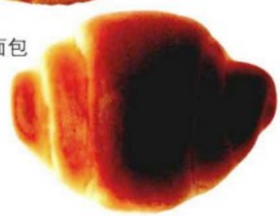
全麦粉

全麦粉是指使用小麦的表皮以及胚芽胚乳整体制作而成的面粉。分为粗和细两种。在使用粗的全麦粉时要事先和水进行混合使之膨胀。

柔软系面包

除了面粉、水、食盐等基本材料以外，使用鸡蛋、黄油以及其他辅助材料制作而成的口感丰润的面包。


哈密瓜面包


蛋黄卷面包


桂皮卷面包

丹麦酥皮饼

经过折叠造型然后在上面放置干果和鸡蛋糊制作而成的面包。最初在奥地利维也纳诞生，丹麦酥皮饼在丹麦大受欢迎并得到普及，所以现在也叫做丹麦酥皮饼。在丹麦除了丹麦酥皮饼这种比较复杂高贵的甜品性质的面包以外，还有使用罂粟果实制作出来的口感清爽的面包。

其他北欧面包

1. 图鲁空谷物面包

丹麦传统面包，其名字的意思是3种谷物。

2. 卡莱利亚面包

使用黑麦粉制作的比较薄的面包，是用牛奶包裹好然后烧制而成的芬兰面包。其名称源自于芬兰的一个地名。

3. 菲拉圈面包

具有黑麦面包稍微酸的味道，切割成合适的大小后和香肠以及奶酪一起吃。



中种

使用材料的大部分和水以及酵母混合后发酵而成。在中种的材料中加入糖的发酵方法是中种发酵法。

硬厚系面包

使用面粉以及水、食盐、酵母等基本材料制作的面包。有一些除了基本材料以外还会稍微使用少量辅料。


法式面包

法国乡村面包



黄油

增强面包的弹性，提高面包的口味，可以使面包感觉有分量。通常在面包制作中所使用的是无盐黄油。

发酵种

使用材料的一部分和酵母、水混合发酵而成的面团。事先使用材料的一部分制作成发酵种可以使得酵母更充分地进行发酵，面团的揉和也变得简单，但揉和需要进行两次。一部分作为发酵的面团使用，剩余的在制作当天使用，进行约1个小时的发酵，然后放到烤箱中烘烤，而面包粉以及剩余材料可以再次使用。

压平排气

在发酵结束的，把面团按压平整排出发酵时产生的气体。发酵过程中产生的碳酸气体可以使面包内部的网状结构纹路更细。

抓痕

使用手指或者工具在面包的表面抓出痕迹。经过加工之后的面包在烘烤之后痕迹突出，有利于造型。抓痕多用于比萨饼以及意大利比萨面包的制作上。

维生素C溶液

使用L-维生素C和水混合后制作出来的溶液，可以防止面团失去弹性，增强面包的黏度。多在法式面包和法国乡村面包中使用。


使用少量

法式面包店

法国面包店主要贩卖主食面包及法式乡村面包等，还有一些面包店会贩卖象牛角面包等糕点式面包。


巴黎的面包店

辅材料

除了面粉和酵母、水、食盐以外的材料。辅材料的代表是白砂糖、鸡蛋、黄油、牛奶等。当面团中加入辅料的时候可以促进面包的发酵，增强面包的口感。



鸡蛋　　白砂糖

法式面包

法式面包是属于日本的一种独特叫法，和法语的名称有些出入。在法式面包（棍形）中，面包的长度和重量不同，名称也会发生变化。这种面包在法国是最常见以及流行的，所以稍微改动配料及制作方法，还可以做出很多独具风味的面包。

分割

把面团分割的意思。技巧是使用切割刀果断敏捷地下刀。

中间醒发

把分割后的面团揉圆后，为了更好的成形进行中间醒发。因为只是使面包稍作“休息”，所以时间不能过长。

法国面包的其他种类

1. 无花果面包

在比较干燥的面包中加入无花果制作而成也可稍微添加葡萄干和西红柿。

2. 镂空面包

把面团本身按压平整制作出来的面包，中间镂空。

3. 葡萄面包

在牛角面团中混入葡萄干以及奶油蛋糊制作而成的面包。

4. 长条面包

割刀痕迹比较细密，形状为长条的柔软系面包。多作为三明治食用。



最后醒发

使酵母的效用发挥到最大，最终使得面团膨胀。注意保持最后醒发的环境不要过于干燥，时间不要过长。经过最后醒发的面包本身变得比较敏感脆弱，请注意轻拿轻放。



决定面包形状的最后阶段

液种

使用材料的一部分添加面粉，酵母以及食盐和部分水制作而成的液体发酵种。由于发酵种富含水分，是比较柔软的发酵种，水和也可以很快地进行，可以制作出味道独特的面包。

麦芽糖

面粉中本身含有的分解霉素之一。淀粉先转变成麦芽糖，然后再分解为葡萄糖。麦芽糖活性高的酵母大多用于朴素的硬厚系面包制作中。

揉圆

把分割后的面团揉搓成圆型便于造型。揉圆这个过程也可以使面团的表面变得有弹性。



小型面包揉圆



大型面包揉圆

擀面杖

在擀制面团的的时候使用。注意擀面杖的手持姿势。可以擀制出厚度均等的面团。



把身体的中线和擀面杖的中点重合

糖浆

熬煮麦芽糖制作而成的溶液。用于不含糖的面团发酵，使用量很小。

烘烤

制作面团的最后一个步骤。在规定的时间内进行烘烤，温度适宜。注意烤箱的品牌种类不同，面团在烤箱内烘烤的具体状况也不同，请进行仔细确认。

烘烤颜色

烘烤之后产生的特有的颜色。略显茶色为最好。德国面包以及法国面包的颜色更加浓郁。

黑麦粉

使用黑麦制作的面粉。黑麦中的蛋白质里所含的麸质比较少，在制作的时候要和少量面粉混合。使用黑麦制作的面包大多是德国面包和俄罗斯面包。

纯粹面包

不含砂糖以及鸡蛋等辅料的相对比较纯粹单一的面包。

豪华面包

在面团中富含白砂糖、鸡蛋、黄油等辅料的口味相对比较浓厚的面包。

使用黑麦的德国面包

1. 粗黑麦面包

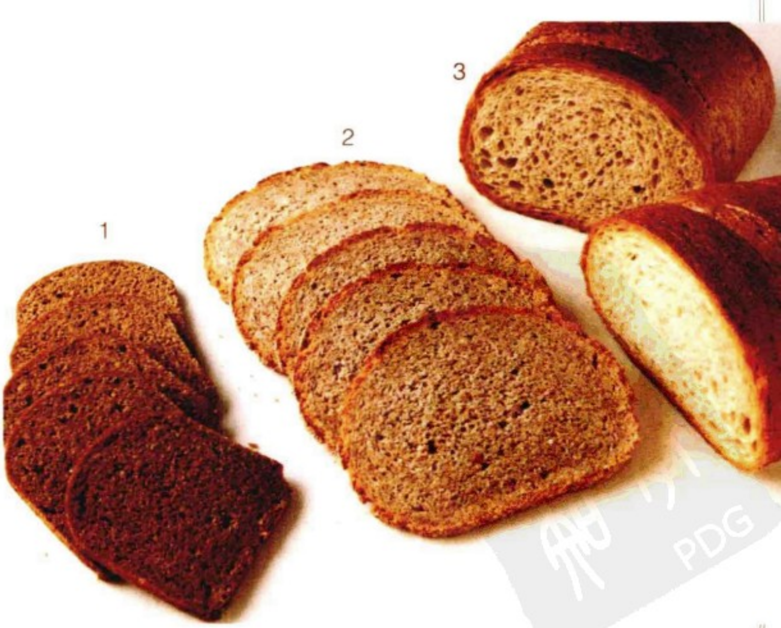
黑麦粉含量为100%，经过长时间烘烤制成的面包。具有独特酸味的面包。

2. 中麦面包

黑麦含量在70%，内部空隙比较大的面包。搭配火腿以及香肠比较好吃。

3. 裸麦面包

德国最受欢迎的乡村面包。黑麦粉含量为50%，味道朴素，可以和很多食物一起食用。







制作德式扭结面包的注意事项

请务必牢记以下几点来制作德式扭结面包

这些是需要注意的地方

1 在揉面台上覆盖塑料桌布



请在制作之前准备好以上工具

氢氧化钠溶液飞散到揉面台上时会使得揉面台烧伤变黑，所以请在上面覆盖比较大的塑料桌布，然后再进行制作。

2 在浸泡的时候要戴手套



万一手接触到溶液，请立即用水冲刷

如果用手直接接触氢氧化钠溶液会把手烧伤，请在制作台上覆盖塑料薄膜并戴上橡胶手套之后再进行面团的浸泡。

3 不要和酸性溶液接近



如图所示把酸性溶液收集到一起保管

混合之前的溶液以及混合之后的溶液都不要和酸性溶液接近，因为接触之后发生化学反应有可能产生火灾。

4 使用时远离儿童



不要放置在儿童可以取到的地方

由于氢氧化钠溶液和水都是无色透明的，所以为了预防儿童误饮请不要让儿童接近。

务必牢记的原则

制作德式扭结面包所使用的氢氧化钠溶液，也称作苛性钠，是具有强烈腐蚀性的化学溶液，溶解的时候每30g要使用1L以上的水。

在使用的时候请务必注意，首先要在操作台上覆盖塑料桌布，手上戴好橡胶手套。使用结束后用水一边冲刷一边倾倒。在使用结束后用橡胶盖子盖好进行保管。注意不要和酸性溶液放在同一个场所。

虽然是使用氢氧化钠这种烈性化学药品，但是制作出来的扭结面包并没有毒性，这是因为氢氧化钠在烘烤的时候产生化学反应变成中性的盐类物质。面包表面颜色变深，口感有些咸，就是因为这个原因。

提高面包制作技法的3条箴言

希望您在制作面包的时候务必牢记的3点注意事项

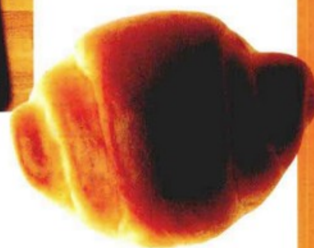
1条 认真学习每一个面包的制作方法

要把每一个面包的制作方法熟练掌握。例如制作黄油卷面包的时候，请反复练习并熟练掌握它的揉和的感觉、发酵的过程、揉圆以及最后烘烤的程度。制作不同种类的面包的时候，其中的制作方法多少有些差异，同时也产生新的问题需要解决。当您把一种面包制作成功并且熟练掌握其制作方法之后，再进行新的挑战，这样不仅能使您提高成功率，还能使您的技术更扎实。



同样的面包经过反复的制作，其发酵情况以及发酵的成色也能熟练掌握。

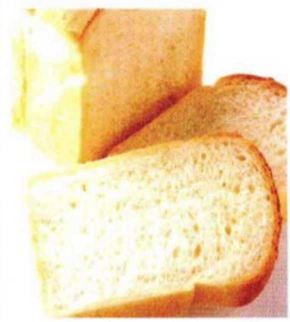
黄油卷面包是初学者的最佳学习对象。



2条 严格按照制作过程来制作

在面包的制作材料中，糖分是酵母发酵的营养来源，食盐可以使得面团本身收紧……面包制作的每一个材料都有其自身的作用。例如您想使面包的甜度稍微降低就相对减少了白砂糖，其后果会导致因酵母发酵不充分而面包烘烤之后不会膨胀。添加多余的材料也会使得面包的制作矫枉过正。所以说，严格按照制作菜单和流程来制作，是面包制作成功的大前提。



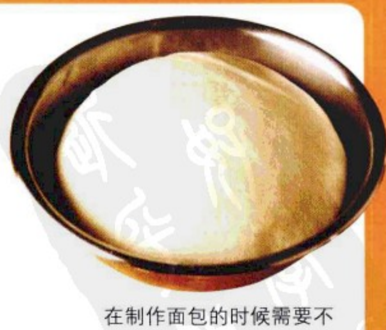


想制作葡萄面包就单单在主食山形面包中加入葡萄干，是不能成功的。

3条 制作面包需要大量空余时间

在本书中所记述的时间是一个大致的基准，由于每个人的揉面速度以及造型揉圆速度都是不同的，所以制作时间的长短也各不相同。特别是在制作面团的开始阶段，由于还没有熟练掌握制作方法，所以请您腾出大量的时间来进行制作。

面团的发酵是整个面包制作工程中耗时最长的，例如本书中所记述的制作主食面包的时间是5小时，但实际揉和面团、压平排气、分割造型等步骤大约只花去1小时，而其余的4个小时大都在发酵。发酵对于面包制作是非常关键的，如果您觉得可以在发酵的中途处理其他事情的话，那就错了。在制作面包之前要大致浏览菜单菜谱，然后制作出时间表，最后按照时间表来认真制作。



在制作面包的时候需要不断确认面包状态，腾出大量时间是非常必要的。